

ELIBERAREA de sub DEPRESIE

Adrian Vîntu . com



Psihologia românilor inteligenți

Cuprins



Adrian Vîntu

Consilier psihologic

Profesor de Mindfulness

Soft Skills Trainer

Executive & Team Coach

Social + Emotional Intelligence Coach®

Dragul meu prieten,

Am creat pentru tine acest material din două mari motive.

În primul rând, am suferit și eu de depresie adâncă, ani nedormiți, atacuri de panică, zile de lipsă de plăcere și nopți de teroare. Înțeleg cât de grea este această problemă pentru *tine*, ce pare că nu are sfârșit.

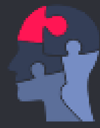
În al doilea rând, când am revenit în România, am observat lipsa puternică de psihologie de calitate, și de aceea am hotărât să îți aduc *ție* știința de renume internațional, pe care am învățat-o de la cele mai mari universități din lume: Princeton, Berkeley, Harvard. Lista completă o găsești aici.

Scopul acestui eBook este ca tu să îți creezi o privire în ansamblu asupra ce este de fapt depresia, care sunt cauzele ei și modalitățile de a *colabora* cu ea. Da,

cu depresia nu te lupți, ci o asculți.

Spre sfârșitul documentului vei înțelege că ea, de fapt, îți este un prieten bun, care încearcă să te scoată din situația în care chiar tu (inconștient) te-ai înfundat de prea mulți ani.

Îți doresc mult succes în aventura redescoperirii tale!


Adrian Vîntu
Psihologia românilor inteligenți

Anatomia depresiei

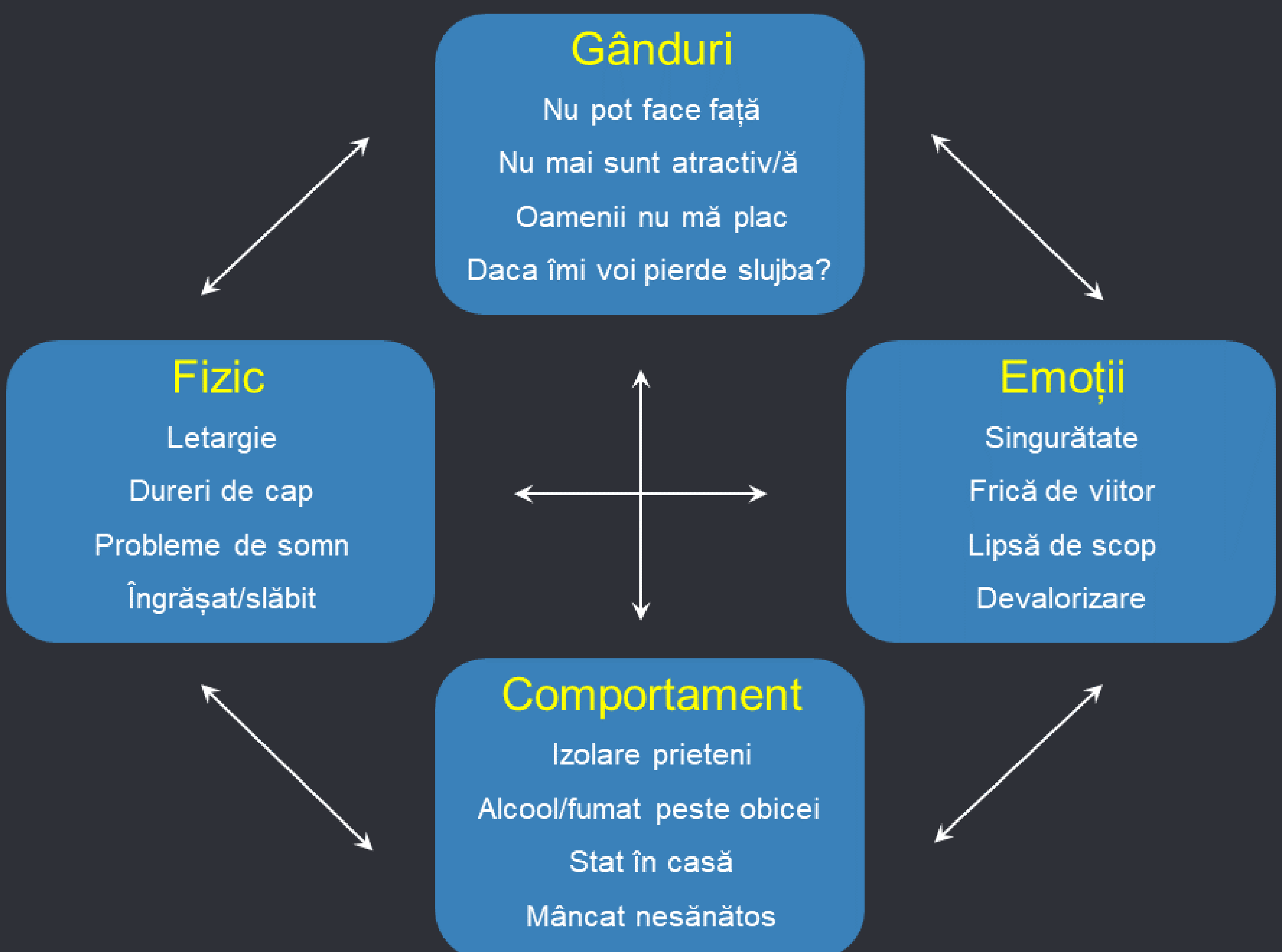
În urma testului de depresie, Bogdan îmi scrie: Extrem de sever de 2 ani, m-am săturat de panică, am încercat să mă sinucid de multe ori, nu am reușit.

Îmi pare rău pentru Bogdan, și îl înțeleg, am fost și eu în situația lui. Nu știu dacă există ceva mai groaznic în lume decât a trăi în teroare, în frica de propriile gânduri. În fiecare zi să te simți gol înăuntru, să nu mai ai pasiune pentru nimic, să nu te mai bucure nici măcar lucrurile care înainte îți făceau plăcere.

Să fii un zombie, care se târăște de pe o zi pe alta.

Cercul vicios

Bogdan este prins într-un cerc vicios descris în imaginea următoare.



Nu știm cauza depresiei lui, dar vom bănui că pornește de la una dintre motivele tipice: îmbătrânirea – realizarea propriei mortalități, probleme financiare, soția care nu îl mai iubește sau pe care nu o mai dorește, pierdere recentă, perfecționism, boală cronică, lipsa sensului vieții.

Oricare ar fi cauza, Bogdan își direcționează atenția de-a lungul zilei asupra lucrurilor care nu merg bine în viață sa. În timp, își creează un portret conform căruia: el nu are valoare, nu poate să facă „nimic bine", oamenii nu îl mai plac, viața nu merită trăită.

În urma acestor gânduri ce revin constant, emoțiile lui Bogdan o iau razna: se izolează social, nu simte plăcere în lucrurile care înainte îl făceau fericit, nu are speranță în viitor, crezând că viitorul poate fi doar ca prezentul – adică chinuitor și fără sens.

Oameni diferiți încearcă să facă față situației în diferite moduri. Un lucru comun este abuzul de alcool și fumat. De ce? Pentru că, măcar pentru câteva minute, se va simți viu, fericit. Somnul o ia razna, prea mult sau… te trezești tot la 30 de minute, iar odihna zboară pe geam. Nu mai ai poftă de mâncare, sau abuzezi de dulciuri – din nou, un strop de fericire într-o zi goală, fără sens.

Nici corpul nu este în regulă. Ai dureri de cap, te îngrași/slăbești, te simți fără vlagă, ai sta toată ziua în pat.

Sună cunoscute toate acestea?

Atacurile de panică

Că și cum nu ar fi de ajuns toate aceste consecințe negative, Bogdan suferă și de atacuri de panică. Asta înseamnă că nu știe când va pierde controlul următoarea oară, când vor veni gândurile și emoțiile de teroare care îl vor pune în genunchi, într-o luptă cu viața și moartea.

Citeam într-un articol că:

Atacurile de panică sunt mai dureroase decât actul nașterii!

Pur și simplu te blochezi, îți zboară 100 de gânduri, toate legate de moartea ta imediată. Mai rău, îți este frică să te apropii de metrou, pentru că crezi că vei pierde controlul și te vei arunca sub el. Îți este frică de lumina puternică, de un zgomot neobișnuit, de *orice*. Trăiești în teroare, și în frică de următorul atac, despre cum vei pierde controlul, și nu știi de data asta ce se va întâmpla.

Sinuciderea

Pe lângă oamenii pe care îi știu că au trecut prin asta, am ajuns și eu în pragul morții. Este probabil cea mai puternică legătură pe care o vei face vreodată cu Moartea/Viața. O privire față în față cu ce înseamnă, de fapt, toate lucrurile, ce înseamnă viața.

Din păcate, oamenii neinteligenți nu au habar ce înseamnă asta. Repetă ca papagalii de la Zeul Televizor: „sinuciderea înseamnă lașitate", și o mulțime de alte prostii.

Gândul către sinucidere vine în disperare, când *crezi* că ai încercat totul, să ieși dintr-o stare groaznică, ce fluctuează între teroare și lipsă totală de emoție, *gol*. Când nu mai vezi nici o posibilitate de a schimba ceva, când crezi că e timpul să te dai bătut.

Respect aceste gânduri și le înțeleg.

Pericolul de moarte iminent

Dar această decizie nu vine în claritatea gândurilor. Dacă deschizi o carte de psihologie, vei vedea că oamenii în depresie au activat *instinctul de supraviețuire* mai toată ziua. Asta înseamnă, că creierul lor crede ca... ei sunt în pericol mortal cam toată ziua. Pentru a apăra persoana de pericolul iminent, creierul realoca resurse, printre care atenția, pe care o

focalizează către posibilele pericole. Gândurile, emoțiile, atenția, comportamentul, și fiziologia, toate sunt direcționate către a ieși din pericolul perceput cam 24 de ore pe zi.

Dacă toate resursele tale sunt orientate non-stop către a ieși din situația percepută mortală, atunci îți dai seama că nu mai poți funcționa normal/eficient.

Nu mai poți avea o conversație cu copii, pentru ac în subconștient, încerci să fugi de pericol.

Te certi cu nevasta/colegul creând că ei sunt „de vină", când de fapt tu nu poți vedea situația clar. Mintea ta îți joacă feste, îți spune că cei din jur sunt primejdioși, răi, că te lucrează pe la spate.

Nu ai terminat proiectul la timp, nu ai luat examenul cu brio, deci ești un ratat și nu valorezi nimic. Iată deci, mintea care îți creează gânduri extremiste, alb/negru. Asta și pentru că nu ai timp să analizezi situația: concentrația ta este în a ieși din pericolul iminent, nu la proiect sau examen, de fapt.

Ce poți face tu

Sau, în cazul lui Bogdan, ce poate face el?

În primul rând ai nevoie se te educi. Vezi Cum ieși din depresie, Depresia ca prieten, De ce să îmbrățișezi depresia, Cum te bagă inteligența în depresie în România. Scriu aceste articole pentru *tine*, să ai acces la un start în a înțelege ce se întâmplă cu tine.

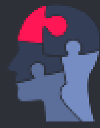
Vorbește cu cineva. Mi se pare fascinant că atât de mulți oameni suferă groaznic, dar nu ridică mâna să ceară ajutor. Dacă scârțâie puțin mașina, o duci la mecanic. Dacă nu dormi 2 ani.... tot nu mergi la un specialist?

Schimbă. Există multe lucruri pe care vei alege să le schimbi. Nutriția, sportul, educația, credințele iraționale, modul în care percepi lumea, modul în care te vezi pe tine însuți. De fapt, ască cum scriam în celelalte articole, *depresia este un prieten*, unul care te ajută să îți aducă schimbarea pe care *tu o alegi*.

Pe scurt

Depresia este groaznică și te poate aduce în sinucidere. Dar asta se întâmplă pentru că oamenii nu se educă să o înțeleagă. Depresia este un prieten care te ajută să schimbi lucrurile pe care tu le dorești în viața ta.

Îți doresc să te educi, să îmbrățișezi emoțiile și gândurile tale, să le asculți, și să acționezi împreună cu ele, nu împotriva lor.



Adrian Vîntu
Psihologia românilor inteligenți

Cum te bagă inteligența în depresie în România

De ce „ești” depresiv/ă, dacă ești inteligent/ă? Cu atât mai importantă întrebarea, cu cât acest site se numește „Psihologia românilor inteligenți” – asta înseamnă că majoritatea cititorilor, inclusiv tu, ai tendințe de depresie?

Răspunsul, folosit de 1000 de ori pe zi, este: depinde. Ai o șansă foarte mare dacă ești prea inteligent „prea devreme”.

Lama

O tânără îmi spune săptămâna aceasta despre cum crede că viața nu are sens, și că a încercat să o termine, cu lama.

După câteva minute de conversație, îmi dau seamă că are o inteligență mult peste medie, că înțelege lucruri complexe, că are întrebări pe care oamenii și le pun la 30-40 de ani, nu la 20.

Religia

Tânăra este înconjurată de fanatici religioși, măicuțe și alte personaje sinistre. Bineînțeles, în credința lor muzica rock și Coca Cola sunt uneltele satanei, iar bătaia este unealtă zeului lor evreu pozitiv.

Când, doamne ferește, a încercat să se distanțeze de obsesia lor, ei au devenit agresivi, aruncând cu adjective: „ești proastă”, „ești nebună”, „nu ești normală”.

Părinții

Constituie familia tradițională: el alcoolic, ea fanatică religioasă.

Când tânăra inteligentă merge la mamă cu o problemă, ea îi da instant soluția: „roagă-te”! Cerșește zeilor zburători din statul de ozon, lucrurile pe care, de fapt, le-ai putea obține și tu singură.

Ca mama să o ajute cu adevărat ar fi însemnat ca ea (mama) sa fie competentă, să se educe, să îi arate cum să își clădească accesul către lucrurile pe care le dorește.

Mamă româncă educată? Arată-mi una!

Viața nu are sens

Profesorul de religie ne-a întrebat în clasa a 8-a, care este sensul vieții. După el, sensul vieții era… *suferința*. Mi-am dat seama că era un idiot. Un idiot care lovea copiii.

Viața nu are sens.

Probabil unul dintre cele mai grele lucruri de înțeles din toată existența noastră.

Persoanele needucate cred că sensul vieții lor este mașina, casa, copiii. De ce? Pentru că

așa face toată lumea!

Prietenii

După cum îți imaginezi, o fată tânără la 20 de ani, inteligentă – lucru rar, nu are prieteni. Cum să ai prieteni când tinerii sunt îmbibați în televizor, consumerism, „trebuie să mă căsătoresc" și alte lucruri sinistre.

Depresia

În ajutorul tău vine atunci depresia. De ce ajutor, am scris pe larg în Depresia ca prieten.

În acest context, depresia vine să îți spună că ai nevoie să schimbi ceva în viața ta. Iar în cazul tinerei despre care vorbesc, are nevoie să schimbe multe.

În primul rând să iasă din grupul de fanatici religioși care o agresează sistematic cu vorbele și bârfele lor dureroase.

Dacă ai citit de câtva timp situl meu, atunci înțelegi că părinții sunt vinovați de 80% din nefericirea din viața ta. Are nevoie să se distanțeze puternic de ei.

Prieteni: românii nu au prieteni inteligenți și blânzi sufletește, ei au parteneri de alcool sau alte acțiuni de pierdere a timpului. Cu cât ești mai inteligent și mai compasionat, cu atât mai greu îți este găsești în România prieteni pe măsură. Șansele sunt că îi vei găsi pe acești oameni valoroși după 30, 40 de ani.

Până atunci, ce poate tânăra să facă este să accepte și pe cei mai slăbi cu duhul, să îi vadă ca semi-prieteni.

Atunci când viața împarte cărțile, joci mâna pe care o ai. Cât de eficient este să îți spui tot timpul: „aș fi vrut ca viața mea sa fie mai ușoară, aș fi vrut să fi avut din prima un careu de ași”?

Sensul vieții

Da, viața nu are sens. Asta nu înseamnă că nu îi poți da tu un sens!

Cel mai mare cadou al eliberării de religie este regăsirea libertății cu care ne-am născut. Nu „trebuie” să faci nimic. Nu „trebuie” să urăști femei, nu „trebuie” să bați copii, nu „trebuie” să îi abuzezi pe cei care „nu cred ca tine”.

Ai libertatea să te concentrezi pe tine, să călătorești, să te îndrăgostești, să îți faci viața așa cum vrei tu. Ai puterea să trăiești fericită.

Unii oameni și-au creat un sens al vieții prin a călători prin lume și a scrie despre frumusețile ei. Altora le palce să creeze filme. Unii oameni se implică în alte caritabile și ajute copii din țările sărace. Alți schimbă lumea prin textele pe care le scriu pe site.

Când ești liberă, atunci viața ta are sens, are sensul pe care tu i-l dai!

O lume mai mare

Am ales să adaug cuvântul România în titlu pentru că această situație este profund specifică acestei țări.

Fanatismul religios, răutatea oamenilor, părinții needucați și abuzatori de copii sunt trademark-ul unei societăți care este cea mai săracă și coruptă din Uniunea Europeană.

Aceste lucruri nu se întâmplă în țările civilizate. De aceea sunt civilizate. Pentru că au înțeleg că religia nu este răspunsul la medicină/fizică/matematică, etc, pentru că părinții au primit o educație mult mai sănătoasă când erau copii, iar în perioada adultă își continuă această educație.

Țările civilizate pur și simplu au interzis bătaia copiilor, acest lucru sinistru dat de către zeii evrei ca un blestem pentru cele mai fragile ființe de pe lume.

În țările civilizate, trăiesc oameni civilizați. Inteligenți și mult mai blânzi la suflet.

E o plăcere să mergi în Franța, să vorbești și să vezi ce înseamnă o femeie după 30 de ani, educată.

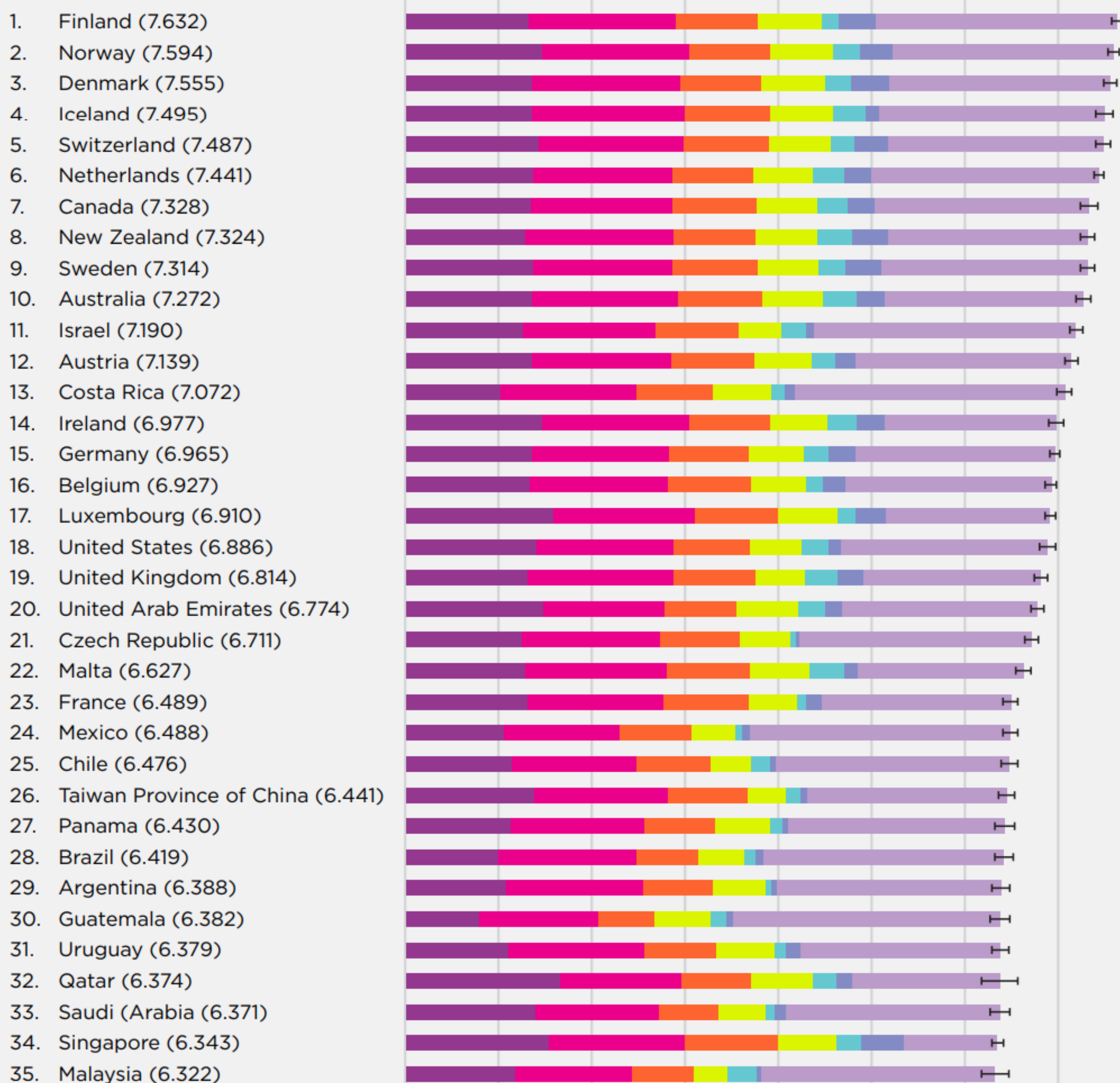
E o plăcere să mergi prin țările civilizate să vezi curățenia și disciplina lor. Să ai acces la servicii fără funcționari corupți și plini de ură.

E o plăcere să îți faci prieteni inteligenți din toate colțurile lumii.

Din depresiva persoană, abuzată și urâtă în propria țară, când călătorești devii un om cunoscător, înțelegător, puternic, iubit și… fericit!

Fericirea per țară

În fiecare an World Happiness Report publică rezultatele studiului despre nivelul de fericire per țară.



După cum observi, în top sunt țările nordice, urmate de țările dezvoltate din Uniunea Europeană.

Te întrebi unde este România? Locul 50.

Cum ar fi dacă ai locui în țările superbe din primele locuri, să întâlnești oameni inteligenți și compasionați, ca tine?

Contextul

Domnișoara tânără de la care am început articolul este blocată în lanțurile unei societăți profund bolnave și malițioase.

Tu nu ai intra în depresie? De fapt, există șanse că și tu ai suferit, sau încă suferi de același context, aceeași cauză-efect?

Poți fi fericit în România?

Extrem de greu. Probabil 99% din populație va trăi și muri în depresie, tristețe și mizerie.

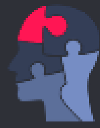
Este scopul meu, să *educ* oamenii cum pot să fie fericiți chiar și dacă rămân în România.

Dar și aceștia au nevoie să *schimbe* contextul bolnăvicios de fanatism și oameni agresivi, *căutând activ* pe cei inteligenți și compasionați.

Pe scurt

Este „normal" să intri în depresie în România. Studiile arată că nu ești singur/ă. Fanatismul religios, lipsa de educația și sărăcia, îi face pe oameni răi și corupți. Să fii inteligent într-o societate de acest fel este într-adevăr greu. Simplu fapt că te-ai născut aici, nu înseamnă că „trebuie" să și suferi și să mori în același loc.

Ai o singură viață, îți doresc să profiți de ea între oameni civilizați și buni sufletește!



Adrian Vîntu
Psihologia românilor inteligenți

Cea mai mare cauză a suferinței tale

Relații distruse, traume nerezolvate, insatisfacție a vieții, depresie. Oameni adevărați, cu probleme adevărate. Ce au ele în comun?

Exemple

Tânăra care crede că nu va îmbătrâni niciodată.

Mama care este nefericită pentru că copilul nu face „cum trebuie", cum vrea ea.

Antreprenorul care are bani, dar nu își găsește sensul vieții.

Persoana care cade în depresie, nu înțelege de ce lumea se comportă „așa", de ce lucrurile nu merg „cum trebuie".

Realitatea artificială

Realitatea artificială

Mama

Societatea

Televizorul

Preotul

Dacă arunci o privire *din avion* asupra ta, atunci poți să observi viața ta de-a lungul anilor.

Ieși din *supa universală* prin naștere, și îți petreci cei 7 ani strâns sub „protecția” familială. Din păcate această „protecție” vine cu o grămadă de „educație” care nu are nici o legătură cu psihologia.

Părinții tăi, și nici ai mei, nu au avut acces la psihologie, iar asta înseamnă că ne învățau lucruri despre viață din perspectiva lor subiectivă. Un mix de improvizație cu „așa știu și eu de la bunica”.

După cei 7 ani, ai mers la școală, unde ai învățat pe cont propriu regulile societății de la alți copii. Bătaie, agresiune, certuri.

După ce ai deschis televizorul, ai învățat că

> *dacă ești fată frumoasă și tânără, va veni un prinț care să te salveze.*

Ai învățat că prințul și prințesa s-au căsătorit „și au trăit fericiți până la moarte, într-un mod *magic*. Ai observat că nici o poveste nu merge mai departe de perioada de îndrăgosteală pasională?

Între timp, părinții au avut grijă să te îndoctrineze că există *evrei zburători* în norișori, a căror job este să te privească și să te salveze de la greu. Așa că nu mai trebuie să îți iei tu destinul în mâini, să fii responsabil/ă de viață ta – de acum înainte au ei grijă de ea, tu poți sta pe scaunul din dreapta.

Mama ți-a spus că *pentru o viață fericită se recomandă*: copilul, creditul, casa și mașina. Cam asta e sensul vieții tale pe această lume.

Realitatea adevărată

Realitatea adevărată este mult mai clară și mai lipsită de reguli decât tot ce ai învățat până acum.

Realitatea adevărată

Libertatea

Moartea

1. Libertatea

Prima regulă este că tu ești liber/ă. Ești liber/ă să îți alegi viața, să te căsătorești când dorești, să călătorești, să te dezvolți.

Nu este nevoie să te reduci la un rol: fie că este cel de fiică, sau de mamă.

Nu este nevoie să te consideri român: poți să fii un om universal. De ce te-ai reduce la o nație? Ce te face român, limba? Sarmalele?

Problema cu rolurile este odată ce te-ai identificat cu unul, iei decizii auto-sabotoare.

„Sunt mamă, deci viața mea se învârte în jurul copilului și a mâncării, iar asta înseamnă că nu mai am timp de sport să arăt bine pentru soțul meu.

Nu am timp pentru visurile pe care le aveam înainte de căsătorie. Cu siguranță nu am timp să citesc o carte, cu atât mai mult să scriu una."

Din femeia interesantă și ambițioasă, ai ajuns prin simplu fapt al nașterii un roboțel fără personalitate. Dar asta doar pentru că *tu* te consideri mamă, și *doar atât*. Te-ai limitat la un rol.

„Sunt român, deci orice este românesc e bun, iar ce este străin este rău". Prin această credință tocmai ți-ai spus că 8 miliarde de persoane de pe glob sunt „rele", iar doar 18 milioane sunt „bune". În afară de vecinul, care este un ticălos. Și politicienii corupți. Și șeful agresiv. Și oamenii de pe stradă răutăcioși.

Dintr-un copil curios, curajos, te-ai transformat într-un adult ursuz, căruia îi este frică de oamenii străini, care reduce întreaga umanitate la câțiva metri pătrați din jurul curții.

2. Moartea

A doua regulă este aceea că totul moare. Florile, copacii, animalele mor. Chiar și planetele mor. Și regele Soare va muri.

Dar cel mai important, tu vei muri!

Nu există scăpare, nu există un singur lucru în tot universul care a scăpat sau care va scăpa de Marea Pace.

Ce ai fost tu învățat/ă, este că moartea este ceva „rău", „deprimant", la care nu trebuie să te gândești.

O simți totuși, conștient sau inconștient, și apelezi la modalitățile dictate de societate, sau create inconștient, pentru a scăpa de ea.

Poți să fugi de moarte „încetinind" bătrânețea prin machiaj. „Dacă arăt tânără, moartea este împinsă în viitor, la infinit".

Poți să fugi de moarte prin câștiguri masive. Dacă lucrezi mult, faci mulți bani, ai toate serviciile la calitate excelentă, poate vei scăpa de moarte.

Poți să fugi de moarte prin a nu vorbi despre ea. „Oamenii care vorbesc despre moarte mă fac să gândesc, mă fac să mă doară, deci ei sunt rai”.

Poți să fugi de moarte prin invenția oamenilor cea mai banală:

Dacă îmi cedez viața evreilor zburători, atunci ei mi-o vor da înapoi… după moarte.

Cât de logic sună asta?

Cauza suferinței

Realitatea artificială

Mama

Societatea

Televizorul

Preotul

Realitatea adevărată

Libertatea

Moartea

Cea mai mare cauză a suferinței tale faptul că aceste două realități în care trăiești nu sunt compatibile.

90% din lucrurile care ai fost învățat/ă sunt lucruri care nu se pot aplica în realitatea adevărată.

Atunci, hai să luăm pe rând credințele de la începutul articolului, să vedem problema lor.

- Tânăra care crede că nu va îmbătrâni niciodată.

În realitatea artificială a fost învățată că va fi tânără și frumoasă toată viață. În realitatea adevărată, moartea o așteaptă din prima secundă a nașterii.

- Mama care este nefericită că copilul nu face „cum trebuie", cum vrea ea.

În realitatea artificială a fost învățată că ea este centrul universului, și toată lumea ar trebui să facă ce spune ea. Libertatea și moartea sunt centrul universului, nu un biet om.

- Antreprenorul care are bani, dar nu își găsește sensul vieții.

Cum să îți poți găsi sensul vieții când ai fost educat să faci, să produci, să te căsătorești, și să faci copii. Adică să fii ca toată lumea. Cum să îți găsești sensul *tău*, când ai fost educat să fii *ca toată lumea*?

- Persoana care cade în depresie, nu înțelege de ce lumea se comportă „așa", de ce lucrurile nu merg „cum trebuie".

În realitatea artificială a fost, poate, învățată de către mamă că este „o fată frumoasă și deșteaptă", dar lumea nu îi recunoaște atributele din micul ei univers. De ce mama i-a dat totul, dar cu ceilalți trebuie să se lupte? De ce sunt *ceilalți* „răi"?

Compasiunea

Poți să ai compasiune față de ceilalți când nu îți respectă universul tău artificial?

Dacă mergi la o fată tânără și vorbești despre moarte, crezi că te va primi cu brațele deschise?

Dacă mergi la mamă și îi explici că copilul ei are nevoie de libertate, crezi că se va bucura?

Compasiunea, din păcate, este direcționată doar către cei din același univers artificial.

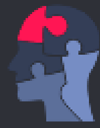
Cei ce mint la fel, ce au aceleași iluzii, sunt priviți ca oameni „buni".

De fapt, cei care le întăresc aceste credințe greșite sunt privit ca salvatori: mama, preotul, televizorul, etc.

Dacă întrebi oamenii despre tristețea și depresia lor, ce îți vor spune? Că își dau seama că au trăit într-o realitate falsă? Sau că „toți *ceilalți* sunt răi"?

Pe scurt

Există două realități: cea artificială, și cea adevărată. Tu și eu am fost îndoctrinați cu credințe irealiste în universul artificial. Când dai față-în-față cu realitatea adevărată, toate regulile învățate sunt spulberate, pur și simplu nu ai un ghid de navigare în viață reală. Cum să nu îți aducă acest lucru teribilă suferință?



Adrian Vîntu
Psihologia românilor inteligenți

De ce nu poți fi fericit/ă în Romania oricâți bani ai

Cunosc o mulțime de oameni inteligenți și cu bani, dar care tot suferă, care tot nu se bucură de viață așa cum am crede că ar face cineva în situația lor.

De ce nu poți fi fericit în România chiar dacă ai afacerile tale (sau ești IT-st) și câștigi bine de tot? Există multe motive, așa că hai să luăm câteva dintre cele mai importante.

Colegul/angajatul

Că ești șef sau coleg, sigur ai oameni noi în firmă pe care ai nevoie să îi train-uiești. Vorbim aici despre tineri care ies de pe băncile unei școli în care nu învață nimic practic, dar aceeași tineri care au așteptări la un salariu vestic.

În fiecare săptămână îmi povestesc omenii despre cum colegii/angajații nu știu nici măcar să scrie un email, să vorbească cu clientul, să își respecte cuvântul.

De ce îți aduce incompetența colegului/angajatului nefericire? Pentru că *depinzi* de ei, pentru că comportamentul lor *anarhic* și *egoist* îți provocă stres și depresie.

Doctorul

Mai devreme sau mai târziu ajungem toți la mila unui personaj cu salariu mic, dar cu buzunar mare. Câte povești știi despre doctori care nici măcar nu se uită la tine, chiar în situații de mare urgență, dacă nu le dai câteva sute de euro?

Crezi că acești doctori sunt competenți? De câte ori ai auzit că au *omorât* oameni prin diagnostice și tratamente greșite?

De ce îți aduce incompetența doctorului nefericire? Pentru că în situații critice ești la mila unui *incompetent* șpăgar, care cu o *aroganță* ieșită din comun te poate lăsa să mori în fața lui.

Atât tu cât și copiii tăi stați cu frică de doctor – o boală mai mare sau obișnuită, un tratament incorect, și ați murit – tu sau copiii tăi.

Mama

Am scris în multe articole de ce mama este o sursă puternică de insatisfacție. Azi vorbesc despre oamenii care chiar dacă au o grămadă de bani, vin la mine și recunosc oarecum rușinați: „nu știu când să mă opresc. Am tot ceea ce vreau, mă scald în bani, dar parcă niciodată nu îmi este îndeajuns".

Știi de unde vine asta: „niciodată îndeajuns"?

De câte ori ți-a spus mama sau părintele dominant, că nu ești îndeajuns de deștept, îndeajuns de frumoasă, că nu vei ajunge *niciodată nimic*, că *trebuie* să strângi mulți bani, să îți iei nevastă/soț și apartament și multe multe alte lucruri?

De ce îți aduce incompetența mamei nefericire? Pentru că neavând educația psihologică de a crește un copil și-a proiectat asupra ta toate frustrările și părerile false pe care le avea despre societate, iar acum tu cazi în plasa ei, de *a nu fi îndeajuns de bun niciodată*. Din păcate, această nefericire o resimți toată viața, până la moarte chiar, dacă nu te tratezi .

Educația

Câștigi bani gârlă, ai făcut un copil, și dorești să îl trimiți la cea mai bună școală sau universitate din România. Care este aceea? Care școală nu are o programă incredibil de slabă și irațională? Care școală are o programă

altceva decât lucrurile comuniste și total nepractice pe care le-am tocit și noi?

Îți trimiți copilul la o școală pe care o urăște, cu profesori pe care îi urăște, cu o programă și materii pe care le urăște, să memoreze *mecanic* și să *uite* apoi toate informațiile care oricum nu îi vor folosi în viața reală.

De ce ți-ai blestema copilul la așa ceva?

De ce l-ai face pe copilul tău bătaia de joc a 24 de miniștri ai Educației în 28 de ani?

De ce îți aduce incompetența școlii nefericire? Pentru că îți distruge copilul sistematic, pentru că dintr-o ființă curioasă și voioasă devine un om cu frică de note, trist și depresiv, poate chiar agresiv în competiția cu colegii (psihic sau fizic), cu sechele ce îi vor rămâne toată viața.

Depinzi de alții

Să spunem că ai o sursă de venit ca și domnișoara Halep, ai atâția bani cât să crești 100 de copii timp de 100 de ani. La ce îți folosesc?

Incompetenții *colegi/angajați* îți fac zile negre și surprize neplăcute non-stop.

Incompetenții *doctori* te pot omorî pe tine sau pe copilul tău oricând, indiferent de șpaga pe care le-o dai.

Incompetenta *mamă* sau părinte dominant te-a torturat atât de mult încât suferi toată viața ta de insatisfacție, perfecționism, perspective irealiste și negative asupra lumii.

Incompetenții *profesori* și academicieni îți torturează copiii zilnic la școală.

Poți să navighezi pe izvoare de bani în România, dar ai cele mai mari șanse ca la sfârșitul vieții să regreți viața pe această planetă.

Oricâți bani ai avea, *depinzi de alții*, ești oricând la cheremul unor oameni cărora nu le pasă de tine, care sunt atât de incompetenți încât chiar și dacă ți-ar dori binele, probabil te-ar distruge și omorî, pe tine și copiii tăi.

Străinătate

Se întâmplă la fel în străinătate? Din păcate cunosc români care cred că „afară" este ca și „înăuntru". Aici vorbim despre cei care nu au ieșit niciodată în Europa/America, sau cei care au ieșit dar sunt orbiți de *fanatismul* patriotic.

Îmi aduc aminte cu drag de ziua când treceam pe lângă Universitatea din Viena, iar pe banner-ul gigant scria 650 de ani de la înființarea universității. România încă nu are 100 de ani.

Ei au incompetenții lor, dar și cele mai mari și aduse la zi spitale din lume. Îl mai ții minte pe Băsescu care s-a operat la Viena?

Ei au universități de pe la începutul anului 1000, au autostrăzi, au curățenie, au cultură și civilizație.

La germani oamenii fac doi, trei ani de școală ca să devină tehnicieni mecanici sau lucrători în bucătărie.

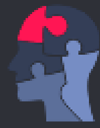
La români, toată lumea este expert din naștere, în orice domeniu. Mame experte, politicieni experți, critici experți.

La sfârșit, o adunătură de incompetenți care îți *distrug viața*, ție și copiilor tăi.

Pe scurt

Mă bucur de oamenii care în România au un trai îmbelșugat. Asta nu înseamnă că ei nu suferă. Dimpotrivă, atât timp cât viața lor și a copiilor lor depinde de alții, ei trăiesc la fel de nefericiți că și românii cu un venit normal. Cât de tragic este să fii milionar în euro, dar să te milogești doctorului incompetent, să pupi mână profesorului comunist, să ai de-a face cu fanatici religioși?

Îți doresc să cauți calea de a ieși din această mare problemă!



Adrian Vîntu
Psihologia românilor inteligenți

Cum îți creează părinții depresia

Există multe lucruri care contribuie stării tale de depresie, dar cele mai multe au legătură cu „educația” din primii ani de viață, precum și cu cei 20/30 de ani locuiți sub acoperișul părintesc.

Critica

„Tu de ce nu iei note ca și colegul tău?”, „tu de ce te îmbraci așa”, „tu nu știi să faci nimic bine” – îți sună cunoscute?

Ce spui despre: „tu nu vei realiza nimic în viața asta!”?

Aceste lucruri *nu* îți sunt spuse de către *cel mai rău dușman* al tău, sau măcar nu unul declarat pe față.

„Nu ești bun, nu știi, nu poți, nu, nu, nu” – crezi că scapi în mod *magic* de aceste abuzuri verbale și emoționale atunci când pleci din cuibul-închisoare?

Deloc. Pe ideea că o minciună spusă îndeajuns de des devine un adevăr, la fel, le crezi și tu ca adevăruri universale.

Ajungi la 30, 40 de ani, când părinții nu sunt aproape, dar ai în schimb alt cadou de la ei: vocea critică interioară. Aceasta îți redă în mod constant și sistematic aceleași minciuni: „*tu nu, tu nu, tu nu*”.

„Nu ești un părinte bun, nu ești o soție bună, nu faci îndeajuns, trebuie să câștigi mai mult, să faci mai mult, să ai mai mult, să fii ca ceilalți”.

Dacă ești nefericit la 30, 40 de ani pentru că „*tu nu*”, atunci merită să investighezi sursa vocii tale critice și să începi procesul de eliberare de ea.

Jocul valorii

„Doar tu ești de vina”, „din cauza ta se întâmplă asta”, etc. Părinții români au o privire binară, alb/negru asupra vieții: ei fac lucrurile „bine”, iar orice faci tu și nu este pe placul lor este greșeală.

Scenariu: fiica de 7 ani îi spune tatălui că îi place Game of Thrones. Tata mândru: „ce fetiță deșteaptă am, bravo ție". Aceeași fiică îi spune mai târziu tatălui că nu vrea să se facă medic, ca el. Tata ne-mândru: „greșești, vei ajunge pe drumuri, ești o mică ratată".

Valoarea personală îți este dată de către mofturile părintești.

Dacă le faci pe plac ești „deșteaptă, frumoasă", dacă ai păreri proprii ești „proastă, ratată".

Nu e greu să înțelegi ce se întâmplă la maturitate: încerci să cauți aprobare și validare în oricine. Pur și simplu mergi cu mâna întinsă și spui colegului, șefului, soțului: „spune-mi că contez (dacă nu, nu am valoare)".

Exprimarea personalității

Dacă încerci să le explici părinților de ce nu vrei să „te faci" doctor ca ei, adâncând-le argumente importante despre dorințele tale, ești întâmpinat/ă de: „tu să taci"!

Te plângi că profesorii de la școală sunt incompetenți – „tu să taci, nu știi ce spui".

Te îmbraci cum îți place – „tu să taci, arăți ca o prostituată".

Te deranjează că părinții tăi sunt abuzivi – „tu să taci, vei înțelege când vei fi tu părinte (cât de geniali suntem noi de fapt)".

Mai târziu în viață, la job, nu ai curajul să îți exprimi ideile. Vocea critică creată de către părinți te pune la colț – „tu să taci, nu ai nicio idee bună, vrei să distrugi firma?!".

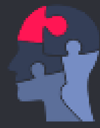
Mai târziu în viață, la job, ai un coleg care te bârfește, își bate joc de tine. Ai curaj să îl confrunți? Sau mai bine… taci? Pentru că

așa cum ți-ai pierdut curajul să îți înfrunți părinții, la fel nu ai curaj să ai conflicte în viața matură.

Pe scurt

E ușor să îi spui unui copil „te iubesc", e aproape imposibil să nu îl distrugi în abuzuri. Critica continuă, comparația cu cei din jur, acordarea valorii în funcție de propriile plăceri, descurajarea exprimării personalității sunt lucruri cu care ești torturat 20/30 de ani din viață. Iar următorii 30/40 de ani îi trăiești în depresie. Iar ca cercul suferinței să fie închis, devii și tu ca părinții tăi.

Îți doresc să te eliberezi de vocea critică interioară și să nu fii ca părinții tăi!



Gânduri false pe care depresia te face să le crezi

În workshopul de sâmbătă voi vorbi despre multe lucruri legate de depresie, printre care: ce este ea, ce înseamnă un atac de panică, care este rolul antidepresivelor, cum „scapi” de depresie, ce gânduri ai ca și consecință a stării în care ești.

Exemplu

O mamă, pe la 40+ de ani, povestea despre depresia ei, care a durat trei ani. Spunea despre atacurile ei de panică, despre cum nu putea să doarmă pentru că fiul ei era în oraș noaptea – fiu de 20+ de ani.

Probabil știi povestea tipică mamei românce. Ce gânduri avea ea, sunt descrise mai jos .

Identificarea cu depresia

Unul dintre primele lucruri este identificarea cu emoțiile și starea prin care trece: „sunt depresivă”, „sunt adjectiv”. Ce mama nu era educată să înțeleagă, este că

emoțiile și stările sunt doar o evaluare subiectivă a prezentului.

Emoția nu este un lucru universal adevărat, și cu siguranță nu este ceva cu care să te identifici.

Emoția este un barometru al stării tale interne.

Asta înseamnă că în loc de a spune „sunt depresivă”, mult mai corect și mai aproape de realitate este: „simt tristețe”, „simt frică”. Mai mult, și mai corect este: „simt tristețe *acum*”, simt frică *acum*”.

Emoțiile și stările sunt trecătoare, ele nu sunt ceva care ne definesc. De exemplu, „simt frică de apă când sunt în concediu la mare”, dar „*nu* simt frică de apă când sunt la birou, sau în viața normala”. „Simt frică că nu am

cu ce să plătesc chiria acum”, dar „*nu* simt frică de bani când voi schimba sursa de venit/jobul”.

Când vei schimba contextul economic/social sau modul în care înțelegi emoțiile, atunci vei schimba și emoțiile și gândurile.

Nu meriți mai mult

Cum spuneam în exemplul cu mama, aceasta a stat în depresie trei ani. De ce? Pentru că se obișnuise cu starea, credea că „așa e normal”.

Nu este de loc adevărat. Așa cum spuneam aici, depresia este un wakeup-call, un semnal de trezire la realitate.

Depresia nu este o pedeapsă!

Cu siguranță meriți să revii la *normalitate*, la pace și fericire, *după* ce îți vei rezolva situația în care ești.

Nimeni nu te poate ajuta

Ce a făcut mama să „scape” de depresie? Tradiționala automedicație, Xanaxul, ceaiuri, ierburi. După cum îți imaginezi, nu a funcționat.

Când îți picură apa la robinet, chemi un instalator. Când mașina scoate zgomote ciudate, o duci la mecanic. Când te doare un dinte, mergi la dentist.

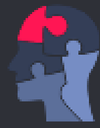
Când cazi în depresie, de ce nu ai cere sfatul unui specialist? De ce această mamă a preferat să sufere trei ani?

Conform studiilor, durează doar 4-6 săptămâni ca să îți îmbunătățești condiția.

Pe scurt

Mintea sub presiunea depresiei o ia razna. Când simți depresia, gândești lucruri atât de false încât pur și simplu nu au nicio legătură cu realitatea în care trăiești. Cu atât mai important este să accesezi informația și experiența unui specialist echidistant și bine educat, care să te ajute să înțelegi și să profiți chiar de pe urma depresiei și a schimbării pe care o presupune.

Îți doresc să nu stai trei ani în depresie, să apelezi la „mecanicul"/"dentistul"/specialistul care să îți arate calea către realitate și fericire!


Adrian Vîntu
Psihologia românilor inteligenți

Cum ar fi viața ta fără durere

Trăiești prea mult stres, te-a înșelat partenerul, nu știi încotro se îndreaptă viața ta – o mulțime de motive să fii nefericit/ă.

Ce bine ar fi dacă nu ai mai suferi, nu-i așa?

Ce îmi spun clienții mei suferinzi: „abia aștept să trec peste depresie!"

Fetița care nu simte durerea



Gabby este o fetiță de nu simte durerea. Cât de superb sună asta? Copiii când cad pe jos plâng – ea râde în continuare. Nu sună a o lume minunată?

Gabby mai face și alte lucruri. Ea poate să își bage *cuie* în cap și nu simte nimic. Poate să se lovească de toate colțurile meselor și să își continue alergarea. Poate să își ronataie degetele cât dorește, până la *sânge* chiar.

Gabby poate să își bage degetele în ochi și să îi scoată! Vezi măsura protectiva a părinților în fotografia de mai sus.

Gabby nu simte durerea. Ferice de Gabby?

Reportajul despre Gabby poți să îl vezi aici, iar documentarul despre ea este aici.

Scopul

Scopul durerii nu este durerea în sine. La fel, scopul durerii nu este ca tu să te simți mizerabil/ă.

Scopul durerii este să te avertizeze că ceva nu merge bine!



Când calci pe o pioneză, care este scopul durerii?

Durerea îți spune că „ceva la talpă nu e bine, schimbă situația!”. Creierul preia această comunicare și îți spune să ridici piciorul repede, pentru a ieși din situația negativă.

Durerea este un mod de comunicare!

Poți interpreta durerea ca un semnal, pe care ți-l transmiți tu ție că ceva nu merge bine și că ai nevoie de schimbare. Durerea este exact asemenea unei voci, doar că noi o interpretăm greșit.

Dacă Gabby ar simți durere, atunci nu și-ar mai mânca degetele adânc în carne.

Dacă Gabby ar simți durere, atunci nu și-ar mai scărpina ochii până și i-ar distruge.

Depresia

Așa cum spuneam și în articolul Cum ieși din depresie, lumea normală nu înțelege cum funcționează de fapt toate aceste procese emoțional-raționale.

Oamenii normali cred că depresia, frica, furia, etc sunt lucruri negative, de care „trebuie să scăpam”.

Ironic, cu atitudinea asta, nu vor „scăpa” niciodată de ele.

Simptomul

Depresia este modul în care creierul îți spune ție că ceva în viața ta nu merge bine.

Preferi să scapi de durerea depresiei? Foarte bine, ia pastile. Între timp, situația ta va deveni tot mai complexă și mai gravă.

De exemplu, ești într-o relație și partenerul nu îți mai acordă atenție. Te simți depresiv/ă, iei pastile, nu funcționează, între timp devii agresiv/ă, paranoic/ă, iritabil/ă – pe scurt, devii un monstru de partener cu care nimeni nu poate conviețui. Asta fac oamenii normali.

Oamenii inteligenți înțeleg cele scrise de mine și caută rezolvare la situație, nu mascarea simptomelor.

Omul inteligent învață să vorbească în cuplu.

Omul inteligent își cheamă partenerul la terapie în cuplu.

Omul inteligent își măsoară intensitatea emoțiilor – poate e timpul să iasă din relație.

Omul inteligent profită de depresie pentru a (se) schimba, și a ajunge la fericire!

Dacă te educi să folosești depresia, atunci devii mult mai fericit/ă decât erai înainte de ea!

Empatia

Ce legătură este între empatie și durere?

Ai observat vreodată fetele peste medie de frumoase, care primesc atenție și daruri gratuite, în jurul cărora roiesc băieții?

Câtă empatie au ele pentru tine, sau pentru oameni? Nu mă refer la sensul declarativ – acolo toată lumea este empatic. Mă refer la acțiuni – fac ele ceva să îi înțeleagă pe alții, să îi ajute?

Empatia se învață prin durere.

Când asculți o persoană, o prietenă la durere, ai nevoie să fi trecut și tu prin experiențe similare pentru a o înțelege. Dacă vrei să fii acolo la durerea altora, trebuie ca și tu să fi suferit.

Vrei să fii o soție/soț bun? Suferă!

Vrei să fii un părinte bun? Suferă!

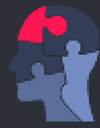
Vrei să fii un prieten bun? Suferă!

Acum înțelegi ce se întâmplă cu copiii părinților care sunt obsedați să nu își lase odraslele să sufere? Copiii devin lipsiți de empatie, devin egoiști, iar mai târziu când cresc, ajung niște abuzatori.

Pe scurt

Durerea nu este ceva „rău", așa cum cred oamenii obișnuiți. Durerea este un mod de comunicare în interiorul tău, care îți spune să schimbi situația în care te afli. Durerea este ghidul tău de care este nevoie să asculți, nu să fugi. Durerea te face un om compasionat, plin de empatie. Fuga cu orice preț de durere te face egoist, fricos și nefericit.

Îți doresc să treci prin durere, să o asculți, și să te elibereze de situațiile nefericite prin care vei trece de-a lungul vieții!


Adrian Vîntu
Psihologia românilor inteligenți

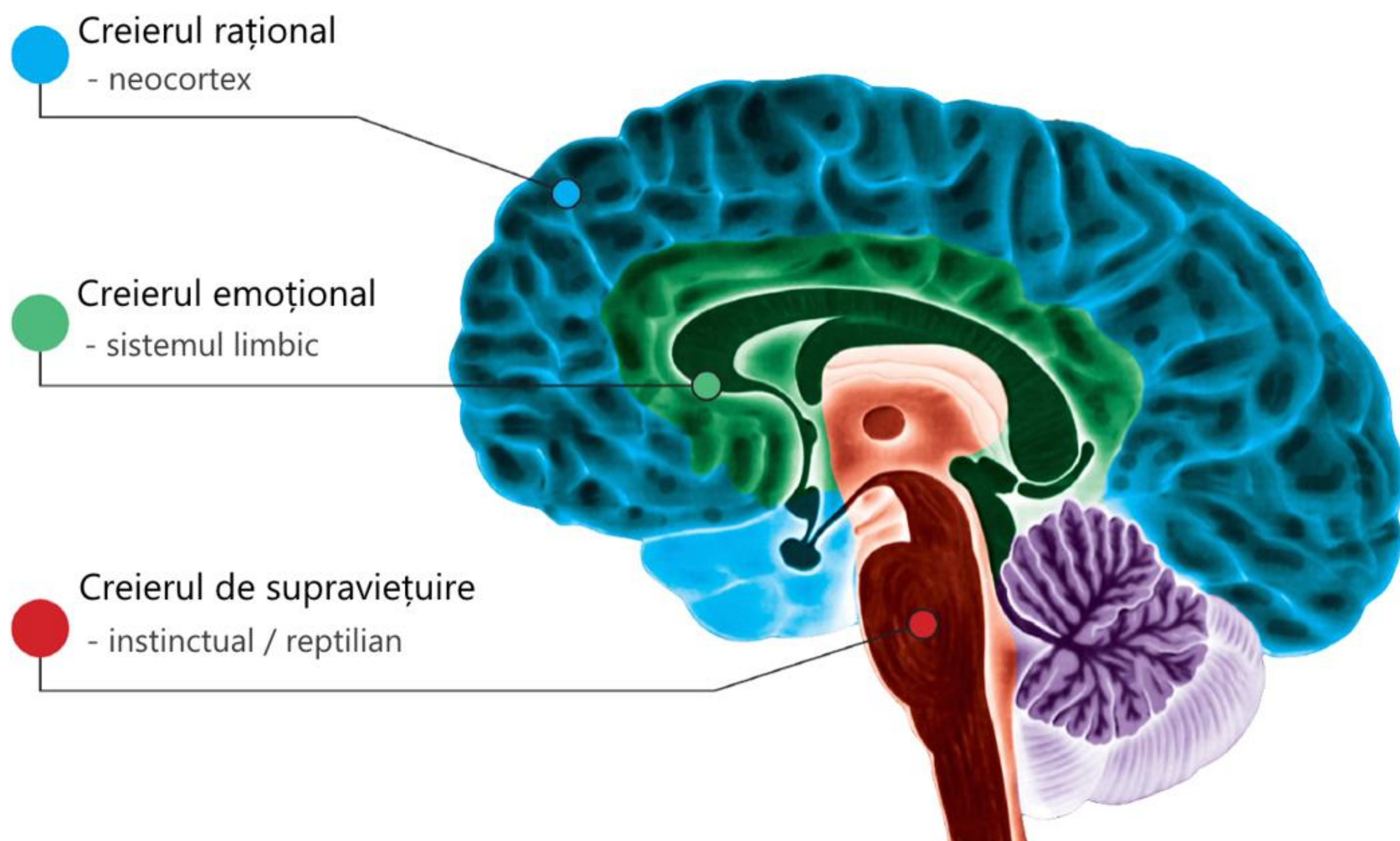
Cum îți schimba sărăcia creierul

Viața în România nu este ușoară și este esențial să înțelegi cât de adânci efecte are asupra noastră.

Creiere

Câte creiere avem din punct de vedere evolutiv?

Trei!



Funcțiile lor sunt diferite, și anume: creierul reptilian, cel mai vechi, are funcții de bază, de supraviețuire, asigurarea hrănii și adăpostului, teritorialitate, răzbunare, violență.

Creierul emoțional are funcții ce țin de emoții, memoria pe termen lung, comportament, motivație.

Creierul cel mai nou, cel rațional, se ocupă de direcționarea atenției, planificare, creativitate.

Cel mai bun

Care este cel mai bun creier?

Răspunsul îl știi: avem nevoie de toate, pentru că fiecare se ocupă de diferite aspecte ale vieții, în diferite contexte – temporale, geografice, sociale, etc. Nu există un creier mai bun, și nici măcar nu ar putea fi categorisit în acest fel.

Persoanele care cred că un creier este mai bun decât altul – tipic femeile, cel emoțional, tipic bărbații, cel rațional – se înșală teribil. A folosi în exclusivitate doar un creier ne duce către decizii catastrofale și comportamente abuzive față de persoanele pe care le „iubim" – gelozie, distanțare, etc.

Perfecțiunea

În cel mai fericit caz, funcționarea optimă a noastră este dată de un *echilibru* fin între cele trei componente. Dar, bineînțeles, această perfecțiune nu poate fi atinsă. Mai rău, din cauza contextului în care trăim, tindem să utilizăm, să *supra-utilizăm* unele circuite.

Sărăcia

Ce se întâmplă când ești sărac? Ce gânduri și emoții ai tu, de obicei, zi de zi?

„Nu știu cât timp voi mai avea o sursă sigură de venit"

„Nu găsesc un doctor competent"

„Nu am încredere în nimeni, toți vor să mă fure/să îmi facă rău"

„Nu am timp/bani/resurse necesare pentru o viată decenta"

Toate aceste gânduri și emoții activează puternic creierul *reptilian* și *emoțional*, și ne introduce într-o stare de alertă de gradul zero, activându-ne instinctul de *luptă-sau-fugă* (fight-or-flight).

În alte cuvinte, sărăcia, sau mai bine spus, gândurile și emoțiile noastre despre sărăcie ne activează o stare în care credem că suntem în *pericol de moarte*. Asta înseamnă că:

Sărăcia ne transformă în oameni lași și/sau violenți!

Televizorul

Nu trebuie să fii sărac lipit pământului ca să suferi de această gravă problemă.

Televizorul este cel mai mare activator al instinctului de luptă-sau-fugă. Așa cum explic aici:

Televizorul ne creează starea de teroare continuă, precum și sentimentul că lumea este alb-negru, că noi suntem „buni", iar și vecinii și restul lumii sunt „răi"

Distrugerea creierului

Sub amenințarea constantă a pericolului iminent, creierul se adaptează, și își recroiește căile neuronale astfel încât să te protejeze de *eternul pericol* ce te înconjoară. Asta înseamnă că devii deosebit de sensibil/ă la mediul înconjurător și oameni, și intri foarte repede în starea de luptă-sau-fugă, de agresivitate.

Această stare agresivă, de luptă, este în marea parte a cazurilor inconștientă – adică stresul pe care îl trăiești zilnic nu îl conștientizezi. Ești

ca o oală pusă la foc mic. Arzi de mult prea mult timp, dar nu îți dai seama, pentru că focul este subtil.

Starea de agresivitate se manifestă nu numai asupra colegilor la muncă sau a străinilor de pe stradă, dar cel mai mult asupra familiei și asupra copiilor. De câte ori nu ai țipat la copii, ca după câtva timp să îți dai seama că de fapt erai furios/furioasă pe un șef/o colegă de serviciu?

În timp, creierul se obișnuiește cu starea continuă de alertă și trăiește într-un stres continuu. Stresul eliberează *cortizon*, hormonul care pe termen scurt îți dă puteri supraomenești, ca să ieși din pericolul imediat. Pe termen lung însă, cortizonul... vezi clipul:

CLIIIP

Fericire

Poți fi totuși fericit într-o societate săracă ca a noastră?

Poți să scapi cumva de sărăcia ce ne înconjoară?

Daca ai fost atent/ă, scriam:

> *Sărăcia, sau mai bine spus, gândurile și emoțiile noastre despre sărăcie ne activează o stare în care credem că suntem în pericol de moarte.*

Ce este aici important, este *percepția* ta asupra sărăciei.

Poți să nu ai în cont o sumă mare de bani, dar dacă ai o psihologie puternică poți să ai o viată de succes.

Dacă ai încredere în tine, nu simți sărăcia atât de tare.

Dacă ai relații sociale valoroase, sărăcia nu te afectează atât de tare.

Dacă ai încredere în tine, sărăcia nu te afectează atât de tare.

Dacă ai autocontrol, optimism, relații bune cu copiii, înțelegi ce înseamnă stresul și cum să îl gestionezi, atunci sărăcia nu te afectează atât de tare.

Dacă ai educația inteligenței emoționale, atunci sărăcia nu te afectează atât de tare!

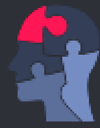
Iar pentru a-ți educa Inteligența Emoțională știi bine în cine ai *aliat*!



Pe scurt

Sărăcia este o boală grea, care ne afectează pe toți, fie că suntem săraci, sau că trăim într-o țară săracă. Consecințele sărăciei sunt: distrugerea creierului, a gândurilor și emoțiilor noastre (anxietate, depresie, etc), a creativității și memoriei, distrugerea relațiilor sociale și de familie, plus o grămadă de boli psihosomatice. Poți totuși să ieși de sub blestemul sărăciei dacă te educi psihologic, dacă îți crești inteligența emoțională.

Îți doresc mult succes în a scăpa de contextul economic-social în care trăim prin educația psihologică de nivel mondial!


Adrian Vîntu
Psihologia românilor inteligenți

Ce câștigi când renunți la televizor

Lumea magică a televizorului are efecte conștiente și inconștiente asupra noastră, iar cele mai multe sunt devastatoare.

Ce primești de la zeul Televizor

Majoritatea românilor privesc la televizor știrile, telenovelele și reality shows. Ce mesaje ne aduc toate acestea?

- violența este tot mai apropiate de tine și de copiii tăi
- oameni din altă etnie, religie, naționalitate decât a ta, fac lucruri rele
- oamenii se comportă violent, țipă, urlă, înșală
- prințesa Diana s-a imbricat cu o rochie albastră la nunta lui Gerald
- Nicoleta și-a mai pus un set de silicoane
- furtuna a produs zeci de morți
- trei copii morți găsiți în pădure
- crimă în masă în Las Vegas
- a început cel mai sexy concurs de frumusețe din Brazilia

Ce vinde zeul Televizor?

Este în interesul companiilor de televiziune să vândă mult, cât mai mult. Ce? Nu contează. Ce este important este ca spectatorii să stea cu nasul lipit de ecran.

Conținutul trebuie să fie cât mai::

- ieșit din comun
- șocant
- de nivel cât mai jos intelectual

De ce sunt acestea condițiile? Pentru că noi, oamenii, suntem interesați de nou, de lucrurile care ne pot face rău, și ne uităm la tv ca să ne relaxam, nu că să gândim.

Asta explică de ce nu numai că există televiziuni de șoc sau telenovele, ci și de ce ele au un succes atât de mare.

Ce primești de fapt de la zeul Televizor

Privind știrile, ești informat că probabil toată lumea din jurul tău îți vrea răul: ungurii, emigranții, homosexualii, până și elementele naturii. Acest lucru are ca efect a te pune într-o stare de frică permanentă. Îți creează o frică de orice, de oameni, de vecini, oricine este un suspect. Această frică, dacă este alimentată zilnic de știrile românești, te face să trăiești într-o teroare, în care tu ești singurul om „bun" din țara asta, iar restul de 18 milioane sunt oameni mai mult ca posibili „răi".

Televizorul ne creează starea de teroare continuă, precum și sentimentul că lumea este alb-negru, că noi suntem „buni", iar și vecinii și restul lumii sunt „răi"

Privind telenovelele, emisiunile de dimineață și reality shows, înveți că tu ești mai deștept decât restul oamenilor. Că ceilalți sunt nebuni, isterici, au relații „necurate", sunt în religia greșită, și iau decizii „proaste". Acest lucru are că efect creșterea egoului tău, și formarea unui zid de apărare față de ceilalți. Din nou, tu ești „bun și deștept" iar ceilalți sunt „răi și prosti".

Televizorul ne întărește zilnic egoul și creează un zid de defensivă și delimitare, eu versus ei. Eu „bun și deștept", ei „răi și prosti".

Consecințele

Consecințele sunt de departe groaznice. Devii în fiecare zi mai *izolat/*ă, mai *fricos/* fricoasă, îți întărești *ura* și *prejudecățile* față de ceilalți.

Astfel, un om religios devine un *fanatic* religios. Ai exemple în familie?

Un *naționalist* urăște de 100 de ori mai mult ungurii, sau cu cine se învecinează la graniță.

Un om anxios devine *terorizat* de lumea exterioară.

Depresia

Da, sursele depresiei sunt strâns legate de televizor. Frica continuă de oricine și orice, lipsa de încredere de sine, lipsa motivației de a trăi, lipsa scopului vieții, teroarea și panica injectate regulat, toate acestea vin de la zeu Televizor și ne îneacă într-o depresie care ne distruge mulți ani din viată, precum și relația cu cei din jur: partenerul, copiii.

Tu?

Simți că asta ți se întâmplă când te uiți la televizor? Că îți aduce anxietate, panică sau ură?

Dacă *nu*, atunci înseamnă că ești pe pilot automat și că ești sclavul zeului Televizor, și vei suferi toate aceste efecte teribile.

Dacă *da*, atunci uite ce se întâmplă când renunți la televizor.

Ce câștigi când renunți la televizor

Ai mult mai mult timp liber. Poți să faci lucrurile pe care le doreai înainte – poți face hobby-ul tău, poți face sport. Toate astea îți clădesc *încrederea de sine*.

Poți călători. Asta te ajută să observi că oamenii nu sunt atât de diferiți față de tine, și că există oameni buni peste tot, indiferent de etnie, sexualitate, religie. Asta te face o persoană *mai bună*, mai *relaxată*, mai *socială*.

Nu mai vorbești despre lucruri mici – lungimea rochiei soției președintelui, etc. Nu te mai stresezi cu pălăvrăgeala fără sens. Acum te poți concentra

pe lucrurile ce contează cu adevărat în viată ta: încotro te îndrepți, ce dorești de la viată. Vei câștiga *scopul vieții*.

Nu te simți amenințat/a non-stop de oamenii diferiți – etnie, sexualitate, religie – și îți distrugi preconcepțiile. Poți trăi în *pace*, poți să îți faci *prieteni noi*.

Te *agiți mai puțin*, ești *mai puțin supărat/ă* de evenimentele de pe întreaga suprafața a planetei. Nu mai trebuie să duci tot greul lumii pe umerii tăi.

Ce faci?

Cum sună asta? Ești pregătit/ă să lași telecomanda din mână?

Ce efect are privitul televizorul de către tine asupra copiilor tăi? Dacă tu ești într-o stare de nervozitate și panică continuă, copiii tăi ce vor copia?

Dacă tu vorbești despre Nicoleta, Alină și telenovele, mai au copiii tăi o șansă de a deveni intelectuali și de a avea o viată sănătoasă?

Copiii tăi au o viață groaznică pentru că tu privești televizorul!

Pe scurt

De departe, cel mai rău lucru care există în casa românilor, este televizorul. Rolul acestuia este de a te tâmpi și înrăi, de a îți crește egoul și a te face să crezi că ești mai bun/ă decât oricine, decât vecinii și colegii tăi. Efectul este un ciclu vicios, în care îi urăști pe ceilalți, ceilalți simt asta și te izolează, iar tu îi urăști și mai tare. Împreună cu ura, vine și prostirea – scăderea IQ-ului prin discuții/emisiuni/personaje aflate la baza piramidei inteligenței. Nu numai că poți scapă de acest zeu al nefericirii, dar vei avea și o grămadă de alte câștiguri: timp liber, încredere de sine, relații excelente cu cei din jur, copii sănătoși mintal și fericiți.

Îți doresc să faci alegerea potrivită!

Poate furia să apară dintr-un motiv greșit?

Această întrebare a fost pusă de către o persoană la o prezentare a unei prietene psiholog.

Aș spune că am fost surprins, dar nu a fost așa. De când am revenit în țară am observat o grămadă de comportamente, majoritatea violente.

Îmi aduc aminte de un scenariu la un camping lângă Brașov. O mamă pe la 35 de ani, vorbea la telefon cu o voce excesiv de suavă, vizibil falsă. Am ales să urmăresc persoana, să văd cum se proiectează mai departe evaluarea mea. La puțin timp, copilul ei, de vreo 5 ani, scapă avionul jucărie pe jos. Mama începe să urle ca descreierata. Copilul printre lacrimi îi spune: „te rog mamă, nu mai țipa".

La tine mama urlă? În familia ta mama sau părintele dominant țipă?

Eram curios de acest comportament, deci mai târziu, când am prins pe cineva disponibil, am întrebat: de ce țipi? Răspunsul a fost: „poi ce să fac altceva?". A venit că o revelație. Am înțeles că oamenii aceștia pur și simplu nu știu, nu își pot imagina un alt mod de transmitere a informației/dorințelor.

A doua revelație a fost întrebarea din titlu, în care oamenii cred că ceea ce simt este corect și adevărat. Lucru care... hai să vedem cum stă.

Perspective

Te rog să privești 1 minut imaginea următoare. Este un apus sau un răsărit?



Am pus această întrebare la un curs și oamenii au răspuns 80% răsărit, 20% apus. Dar este irelevant. Nici eu măcar nu știu ce este.

Dreptatea locală

Ce doream să arăt cu acest exemplu, este că există, în acest context, două tipuri de oameni, care au amândoi dreptate – *dreptate locală*. Dreptatea *obiectivă* nu o știm și nu avem acces la ea, în schimb avem *dreptate locală*.

Îți dau un alt exemplu, să înțelegi mai bine.











În imaginea de mai sus, doi copii se joacă cu săbii de lemn. O privitoare la scenariu este încântată de inventivitatea și entuziasmul copiilor. O altă privitoare este îngrijorată: „copiii aceia se vor răni” se gândește.

Din nou, adevărul *obiectiv* nu ne este accesibil nouă – nu știm ce se va întâmpla, care vor fi consecințele. Dar avem acces la *adevărul local*. Ambele persoane au *dreptate local*, chiar dacă punctele lor se bat cap în cap.

Ca și în cazul apusului-răsăritului, nu putem să spunem că îi „toleram” pe cei care au alta opinie decât a noastră. Nu este nimic de tolerat. Pur și simplu au și ei dreptate.

Toți avem dreptate. Problema apare când nu înțelegem că această dreptate este *locală*, nu obiectivă.

Când nu înțelegem acest fapt, încercam să îi convingem pe ceilalți că dreptatea noastră este *superioară*, că este un apus nu răsărit, că copiii se vor răni, că mama lor este inconștientă.

De aici este un pas mic către a ne convinge angajații, colegii, familia să fie ca noi. Iar dacă nu fac cum spunem noi, atunci ne înfuriem. Nu putem să înțelegem că și ei au punctele lor de vedere care sunt absolut 100% corecte, exact ca și a noastră *corectitudine locală*.

Evoluție

Din punct de vedere evolutiv, furia este o emoție intensă, care pe vremea când trăiam în peșteri, ne ajuta să ne apărăm de primejdii.

Dar în epoca modernă, nu avem nevoie de acest sentiment extrem, în lucrul nostru cu colegii și familia.

Ce se întâmplă în cazul persoanelor furioase, este că activează un răspuns vechi la o problemă nouă.

Și așa ajungem la credința că *dreptatea locală* a mea este mai bună decât *dreptatea locală* a ta, și atunci activăm reacția primitivă de furie.

Cum scapi de furie

Scapi de furie dacă înțelegi că este *imposibil* să ai dreptate *obiectivă*, fie că ești în trafic, fie că ești într-o ceartă cu copiii sau partenerul. Dacă încerci să înțelegi punctul celuilalt de vedere – vezi empatia, dacă înțelegi dreptatea locală a celuilalt, atunci poți să negociezi, în loc să iei foc.

Scapi de furie dacă înțelegi că furia este un răspuns la o primejdie, și nu este de folosit în situațiile moderne, cu colegii și familia. Probabil ai avea nevoie de furie o dată pe lună, dar cu siguranță nu zilnic.

Furia zilnică este o dovadă de slabă stăpânire a emoțiilor!

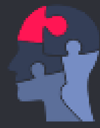
Scapi de furie dacă înțelegi că furia are consecințe grave: îți distruge relațiile și sănătatea. Nu este de loc eficient pentru tine să folosești sentimente extreme, în general.

Scapi de furie dacă practici Mindfulness. Înveți să recunoști cum se simte în corp furia: sângele fierbinte, mușchii încordați, gata de atac, și în loc de a ceda emoției, te oprești. Numeri până la 10 – da, funcționează. Asta îi dă timp creierului rațional să proceseze și să răspundă cu ceva mai bun decât această emoție extremă.

Pe scurt

În 99% din cazuri furia este greșită. Ne înfuriem pentru că nu înțelegem că nu putem avea dreptatea obiectivă, ci doar vedem o parte a lucrurilor, avem *dreptate locală*. Furia are efecte devastatoare asupra relațiilor și sănătății personale. Poți scăpa de furie.

Îți doresc să aplici practicile din articol și să ai de azi o viață mult mai liniștită și fericită!



Adrian Vîntu
Psihologia românilor inteligenți

Cum scapi de stres

În ultimul timp primesc o grămadă de email-uri cu următorul text „Bună, sunt stresat/ă, cum scap de asta?"

Un scenariu asemănător ar fi dacă i-ar trimite doctorului de familie un email cu „Nu mă simt bine, ce să iau?". Acesta e motivul de ce nici măcar nu mai răspund la astfel de mesaje.

Hai totuși să vedem ce putem face împotriva stresului, iar înainte de toate enumăr impactul său asupra noastră.

Impactul asupra corpului

O persoană stresată are imunitatea scăzută, un risc mai mare pentru atac de cord, oasele și creierul îmbătrânesc mai repede, și să nu uităm de celebrele colesterol și ulcer.

Impactul asupra minții

O persona care trăiește sub stres gândește ineficient, judecă limitat, are coșmaruri, lipsă de concentrare, uitare, se îngrijorează, ia decizii în grabă.

Impactul asupra emoțiilor

Oamenii stresați au o lipsă mai mare de încredere/paranoia, agitație, iritabilitate, depresie, alienare, apatie, anxietate.

Impactul asupra comportamentului

Dacă ești fumător așa cum eram eu, atunci sigur îți spui povestea cu „fumatul eliberează de stres" – care este o mică minciunică pe care noi fumătorii ne-o spuneam. Oamenii stresați fumează mai mult, beau mai mult, fac accidente mai des, își pierd pofta de mâncare și de sex, sunt bântuiți de insomnie și neliniște.

Impactul cel mai mare

Cum sună simptomele de mai sus? Te-au speriat? Ei bine, acestea sunt doar câteva, există mult mai multe, iar cel mai mare impact, de fapt, este asupra familiei.

Un om stresat gândește ineficient, simte lucruri care nu sunt adevărate, corpul și comportamentul i se deteriorează, iar cei care „trebuie" să sufere din cauza acțiunilor sale, sunt familia și cei „iubiți" de acesta. Nu pot să scriu fără ghilimele, pentru că un om stresat este un om bolnav care îi rănește pe cei dragi, pe cei pe care declarativ îi „iubește", dar cărora de fapt le aduce zilnică suferință.

Cauze

Care sunt cauze stresului?

Dacă ne referim la cauze interne, atunci enumăr: îngrijorarea cronică, pesimismul, autocritica, perfecționismul, gândirea rigidă, planificarea ineficientă, lipsă de încredere în sine, etc.

Dacă ne referim la cauze interne, atunci enumăr: schimbări majore de viată, școala sau serviciul, dificultăți în relație, probleme financiare, copiii și familia.

Ce poți face

Există o mulțime de lucruri ce poți face, dar depinde de situația în care ești.

Elimină elementele activatoare

Aruncă televizorul pe geam! Unul dintre cele mai distrugătoare lucruri pe care le poți face este să privești programele românești, pline de crime și

politicieni. A invita corupția și ura în casa ta prin dreptunghiul magic, este un gest sado-masochist, de ură împotriva propriei persoane.

De departe, cea mai mare sursă de activare a stresului în societatea românească este Sfântul Televizor.

Dar de ce să suferi din cauza sa, nu mai bine îl transformi în Martir?

Sportul

Știu că nu am fost crescuți și învățați cu sportul, poate chiar dimpotrivă, dar sportul este o mare sursă de relaxare și antidot împotriva stresului și a depresiei. Nu degeaba spuneau anticii „Mens sana in corpore sano".

Elimină singurătatea

Suntem programați genetic să fim animale sociale. Când suntem dați la o parte cădem în stres și depresie, și mai rău, ne auto-izolăm și mai tare ca consecință. Este un lucru pe care tot timpul îi întreb pe clienții mei: cât de des ieși din casă, care este programul tău zilnic, care este viața ta socială?

Elimină perfecționismul

Sinistra boală pe care se pare o moștenim din generații, este o credință *falsă* că noi am face lucrurile perfect. Dacă ai locuit măcar o zi în România, dacă ai încercat să cauți un instalator profesionist, un mecanic profesionist, un doctor competent, atunci probabil ți-ai dat seama ca de fapt trăim în cea mai coruptă, săracă și slab educată țară din Uniunea Europeană. Sinistra „perfecțiune" vine de fapt din incompetența părinților proiectată asupra copiilor prin Zeul Trebuie, iar acum uite unde ai ajuns din cauza lor.

De ce oamenii nu scapă de stres

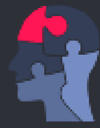
Chiar dacă sfaturile universale de mai de sus sunt foarte bune și foarte valabile, ce se întâmplă cel mai des este că oamenii au ca sursă de stres credințele lor iraționale, pesimismul, autocritica.

De pildă, cum scapi de vocea critică interioară, de tendința de controla totul? Dar de planificarea ineficientă, de pesimism, sau de lipsa de sens al vieții?

Acestea sunt lucruri complexe, în care trebuie investit timp, educație și practică.

Oamenii fericiți sunt astfel pentru că investesc timp în ei, și mai puțin în televizor, viața socială, și serviciu.

Îți doresc să reflectezi, să folosești sfaturile universale de mai sus, și să te gândești cum vei proceda pentru celelalte surse de stres, depresie și nefericire.



Cum să dormi mai puțin

Întâlnesc o mulțime de clienți care își iau din timpul personal pentru a aduce beneficii în firmă. Acest articol este atât pentru ei, cât și pentru tine.

Originile somnului

Din punctul de vedere al psihologiei evolutive încă nu este clar de ce „s-a inventat" somnul. Termenul mai corect ar fi „selecționat". Știința cunoaște efectele somnului, dar încă este misterios de ce a supraviețuit alegerea de a sta într-o stare vulnerabilă și apatică.

Efectele somnul

Poate cel mai important efect al somnului este acela de a curăța sistemul nervos de *toxine*. În fiecare zi creierul acumulează *otravă* în funcțiile lui obișnuite. Consecințe ale acestui fenomen sunt boli nervoase, ca și *Alzheimer*. În timpul somnului, celulele nervoase se micșorează cu până la 60% pentru a lăsa loc sistemului de curățare să își facă treaba mai ușor.

În al doilea rând, somnul ajută puternic la *consolidarea amintirilor*. Asta înseamnă că vei reține mult mai bine o carte dacă vei citi înainte de somn. La fel, nu e de recomandat să ai certuri înainte de somn, sau să privești filme proaste sau televiziune de scandal.

Somnul te ajută să *slăbești*. Dacă stresul „te ajuta" să pui greutate nedorită, în timpul somnului arzi o grămadă de grăsime.

Cât este necesar să dormi

Între 7 și 9 ore. Copiii, adolescenții și bătrânii au nevoie de mai mult. Da, unul din cauzele de ce adolescenții sunt atât de iritați și deconcentrați este lipsa de somn proporțională vârstei.

Ce fac oamenii normali

Lucrează cât mai mult, stau la serviciu peste program, doresc să fie *productivi*. În plus, weekendul este petrecut în *recuperare* în pat, iar lunea începe iar în aproape aceeași oboseală. Adio *timp* liber.

Ce se întâmplă de fapt

Performanța

Scade către prăpastie. Funcțiile de atenție, alertă, concentrare, problem-solving sunt toate serios avariate. Expunerea este mult mai mare în fața accidentelor și a deciziilor proaste – cumpărături, relații interumane, romantice.

Și, cum spuneam mai sus, fără consolidarea amintirilor, pur și simplu uiți ce ți s-a întâmplat în ziua trecută. Ți s-a întâmplat asta vreodată?

Unii angajați încearcă să fie mai performanți la lucru dormind mai puțin, pentru a face mai multe. De fapt, lipsa de somn te face să gândești și acționezi extraordinar de greșit, pentru că

lipsa de somn este ucigașul performanței!

Depresia

Oamenii cu depresie dorm tipic mai puțin de 6 ore pe noapte. Insomnia este cel mai bun predictor al depresiei – cei cu insomnie, sunt de 5 ori mai predispuși la depresie.

Recuperarea

Cei mai „curajoși” îmi spun: „eu recuperez în weekend”.

Nu există recuperarea somnului!

Este ca și cum nu ai merge la sală toată săptămâna, iar apoi ai vrea să recuperezi făcând exerciții de forță până leșini. Nu așa merge, corpul oricum nu poate reacționa la tratamentul abuziv.

Costul lipsei de somn se acumulează. Dacă ai făcut vreo săptămână de somn prost, atunci știi că și după week-end te trezești tot obosit.

Vei muri

Faimosul studiu Whitehall ne arată că persoanele sub experiment care și-au micșorat porția de somn de la 7 la 5 ore și-au dublat șansele de moarte pentru toate cauzele. Și-au *dublat șansele*! Pentru multitudinea de cauze provocate de lipsa de somn: boli de inimă, atac de cord, atac cerebral, diabet, tensiune, depresie, sistem imunitar slăbit, etc.

Ironia

Ar fi de râs dacă nu ar fi altfel, că oamenii puși în fața acestor informații spun: „mie nu mi se întâmplă așa”! Lucrul aproape diabolic al lipsei de somn, este că îi face pe oameni să nu recunoască starea în care sunt. Astfel, capacitățile cognitive ale persoanele sub mare stres și lipsă de somn sunt atât de avariate încât pur și simplu nu pot să se autoevalueze corect. De fapt,

cu cât performanța scade mai mult, cu atât scade și lipsa de auto-evaluare a acesteia

Consecințe

Un project manager oricât de bine intenționat ar fi, își va abuza colegii. Un șef care a deschis o firmă genială va face decizii proaste până o va băga în faliment. Un inginer va avea probleme tot mai mari acasă, în relația cu partenerul de viață.

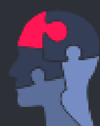
Iar dacă dintr-un mare nenoroc, ai ajuns pe masa de chirurgie al unui doctor din sistemul românesc de sănătate, care lucrează cel puțin 12 ore, când nu face gărzi de 24 sau 48 de ore, atunci poate că vei simți cu adevărat pericolul devastator în care suntem toți.

Pe scurt

Ca și stresul, lipsa de somn este un păcat mortal, care ne aduce atât nouă mult rău cât și celor din jur. Ca și stresul, „trăim” cu această lipsă de informare asupra efectelor mai dăunătoare decât fumatul. „Trăim” între ghilimele, pentru că de fapt *ne omoară* în fiecare zi. *La propriu*.

Răspunsul atunci la întrebarea, „cum să dorm mai puțin”, este deci „ce pot să fac pentru a dormi mai *mult*, pentru a gândi sănătos, a trăi sănătos și avea relații de valoare cu cei care contează”.

Îți doresc meditație plăcută pe aceste gânduri!



7 moduri de a scăpa de îngrijorare/ anxietate

Media de timp pe zi pe care noi o petrecem îngrijorându-ne este de o oră și cincizeci de minute. Ca și cum nu ar fi de ajuns de rău că dormim 8 ore, stăm la lucru 9, acum mai pierdem încă 2 ore din cauza anxietății. Când atunci îți mai trăiești viața?

De ce ne îngrijorăm?

Îngrijorarea era un lucru bun, a evoluat împreună cu inteligența, iar scopul ei în vremurile tribale era de a ne ține departe de pericol. După ce am evoluat, anxietatea a devenit o mare problemă pentru că creierul vechi/tribal interpretează semnale neutre din epoca moderna ca și pericole.

Cum te afectează îngrijorarea

Anxietatea îți crește atât riscul de atac de cord pe termen lung, cât și riscul de Alzheimer. De asemenea, îți mănâncă din capacitatea de memorare. Pe plan uman/romantic, poate să fie foarte intrusivă și să îți distrugă relația.

Ce poți face tu?

Dormi corect – asta înseamnă să dormi 8 ore pe zi, nu 7 sau 6. De asemenea, dormi la ore obișnuite, nu îți fă somnul aleatoriu.

Meditează – chiar și 5 minute pe zi de meditație Mindfulness au un efect foarte adânc. Dacă nu știi sau nu poți să meditezi, doar stai în liniște 5 minute. Fără telefoane, fără planuri, fără gânduri și emoții.

Curăță mediul – este important să ții un birou, apartament cât mai în ordine, dezordinea fiind un cauzator al anxietății și depresiei

Renunță la zahăr – pe cât poți de mult, renunță la produsele zaharoase. Zahărul a fost denumit nouă cocaină de către medici.

Caută soluții – fă-ți o listă cu soluții posibile – dacă sunt

Programează-ți anxietatea – fă-ți un orar când îți dedici timp îngrijorărilor. În rest, dacă apar în afara programului, notează-le și treci mai departe, le vei procesa doar în timpul programului.

Acceptă realitatea – oamenii sunt diferiți, au valori, motivații și experiențe diferite. Nu încerca să îi bagi pe toți în aceleași modele ca tine. Ei vor și fac alte lucruri pe care tu *poate nu le înțelegi*. Asta nu înseamnă că vor să te rănească.

S-ar putea să te înșeli?

O mare parte din lume asociază grija cu inteligența. Este fals. Altă parte asociază grija cu îngrijirea (caring) – de exemplu mamele, care cred că grijile sunt o dovadă de dragoste. Este fals.

Grijile excesive sunt o dovadă de slabă stăpânire a emoțiilor!

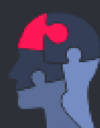
Anxietatea ne proiectează un pericol sau o catastrofă iminentă. În realitate, în 85% din cazuri consecințele sunt pozitive sau neutre.

Pe scurt

Anxietatea este nerealistă, ineficientă și în timp ce credem că exprimăm dragoste (caring), în realitate doar îi rănim pe cei din jur. Poți scăpa de ea prin exerciții ce țin de bine starea fizică, dar mai ales prin pauzele de meditație și acceptare a faptului că nu toți suntem la fel.

Îți urez un suflet ușor, și te las cu un citat de la un om extraordinar, Dr. Love, Leo Buscaglia:

Îngrijorarea nu distruge durerea zilei de mâine, doar secătuiește ziua de azi de bucurie


Adrian Vîntu
Psihologia românilor inteligenți

De ce să nu te îngrijorezi chiar și când ai o problemă

Articolul de săptămâna trecută a trezit mult interes, iar dintre întrebări cea mai repetată a fost: „de ce să *nu* mă îngrijorez când am o problema”?

Hai să luăm câteva exemple.

La lucru

Ai avut o ceartă cu colegii. „Probabil că acum bârfesc să mă excludă cumva, să îmi bage bețe în roate” – îți spui tu ție.

Sau.

Șeful este furios pentru că ai ratat un termen limită (deadline). „Acum sigur se gândește să mă concedieze” – te gândești tu.

În familie

„Copilul meu are notele cele mai mici din clasă la matematică, nu va ajunge nimic.”

Ce se întâmplă afară

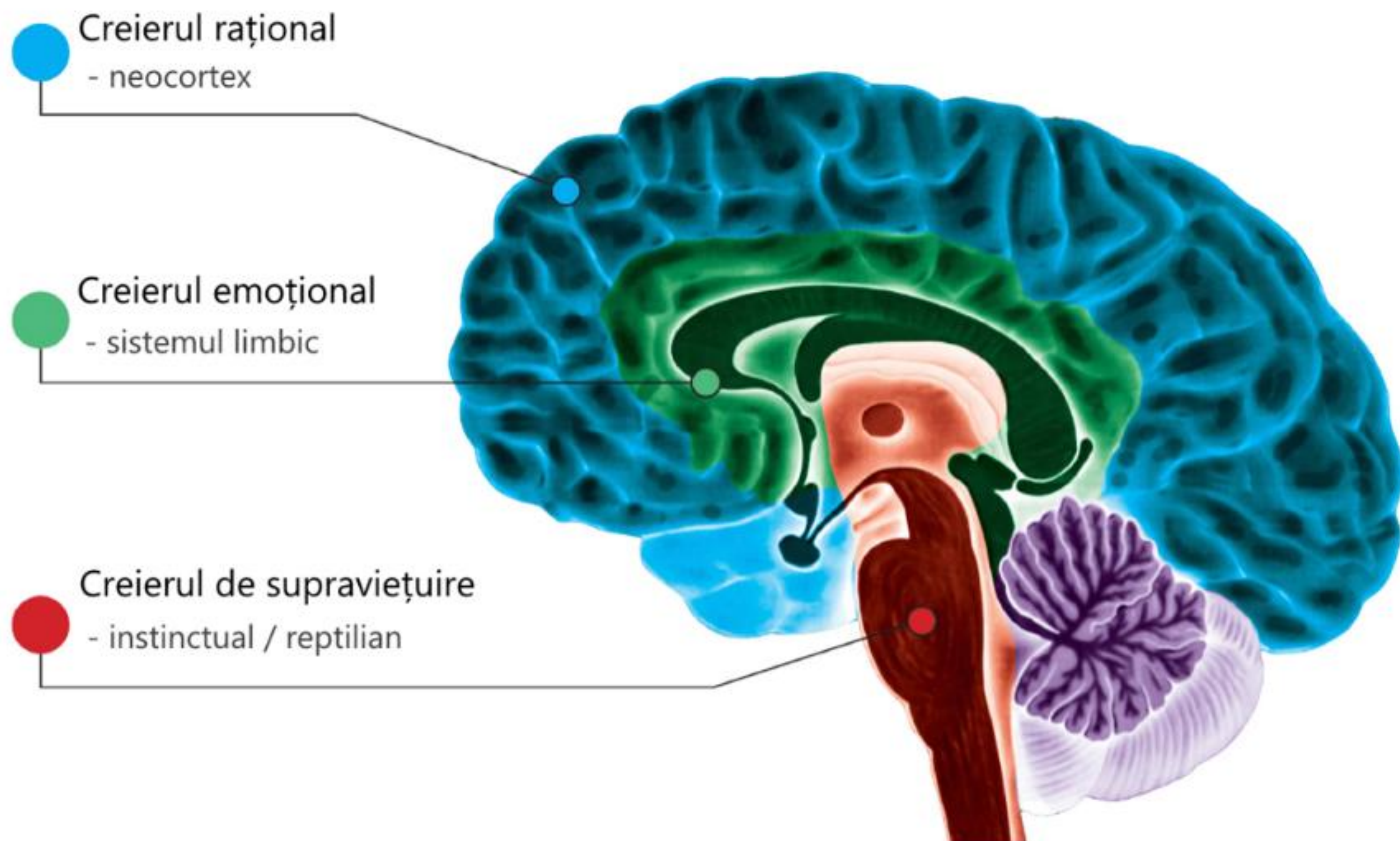
În primul rând observi că exemplele se termină cu *ghicirea viitorului* – colegii vor complota, șeful va concedia, copilul va fi un dezastru. Când ai reușit să ghicești ultima oară viitorul? Îmi lași, te rog, un comentariu cu numerele de la Loto 6/49? Cine din universul cunoscut poate să ghicească în viitor?

Înțelegi deci că este un lucru irațional, o proiecție care nu are *legătură cu realitatea* – oricât de mult ai crede că poți citi în viitor.

În al doilea rând observi *negativitatea absolută* a concluziilor – verbe negative duse la extrem. De unde această privire în alb sau negru? De ce această vehemență, aceste declarații apocaliptice?

Ce se întâmplă înăuntru

Cum transpunem fenomenul în minte? Ce se întâmplă, de fapt, în creier?



În figura de sus observi cele trei creiere din punct de vedere evolutiv.

- Cel mai nou, creierul rațional, care se ocupă de creativitate, planificare, control al atenției, problem solving, și mai ales *control al instinctelor naturale*
- Creierul emoțional, care în acest context vom spune că conține sistemul de alarmă, cel care odată declanșat ne va *pregăti* prin emoția de frică și anxietate pentru a ne *proteja* (instinctul de fugă-sau-atac)
- Creierul reptilian, cel mai vechi, cel care interpretează *cel mai rapid* mesajele din mediul înconjurător

În exemplele noastre, percepem informația dinamică de afară ca pe o amenințare: cearta cu colegii, ratarea termenului limită (deadline), nota mică a copilului. Primul creier care analizează informația este cel mai vechi – creierul reptilian. Acesta intră în panică și ridica semnalul de alarmă în creierul emoțional. Creierul emoțional alertează tot sistemul, intră în instinctul de fugă-sau-atac și cu acesta în frică, anxietate și stres.

Ce se întâmplă greșit

În primul rând, creierul cel mai vechi nu ar trebui să se panicheze pentru evenimente minore. De ce se panichează? Tocmai pentru că este vechi! El nu înțelege mediul modern, socializarea diferită, tehnologia, politica, financiarul, etc. Creierul reptilian este o moștenire veche, care ne ajută în situații critice – atac de animale, mirosuri ciudate, etc. Dar,

Creierul cel mai vechi se înșală teribil în fața mediului contemporan!

În al doilea rând, de ce informația nu este procesată și de către creierul rațional? Aici pot fi multe motive. Unul ar fi că alarma din creierul emoțional este foarte puternică, iar creierul rațional este preocupat 100% cu ieșirea din pericol – chiar dacă pericolul nu există! Alt motiv ar fi lipsa de experiență – când crești primul copil, de exemplu, nu ai experiență de loc, deci nu ai cu ce să compari evenimentul perceput negativ.

Repet pentru claritate: creierele reptilian și emoțional sunt creiere *vechi* care nu înțeleg modernitatea zilelor noastre! Sau, pentru cei care cunosc calculatoarele, vorbim despre:

software vechi pe hardware vechi

Asta înseamnă, printre altele, că o mulțime din fricile pe care ai, *nu sunt reale*! Sunt doar interpretări greșite ale realității – chiar dacă par pentru tine adevărate, ele nu sunt!

De ce să nu te îngrijorezi chiar dacă ai o problemă

În primul rând, am explicat mai sus că ghicitul în viitor este ireal și că 2 din 3 creiere sunt prea vechi ca să interpreteze corect semnalele exterioare, de aceea creează fantezii apocaliptice. Statistic vorbind, consecințele *adevărate* sunt în proporție de 85% neutre sau chiar pozitive. Cu cât viziunea proiectată în viitor este mai îndepărtată, cu atât șansele de ghicire greșită sunt mai mari.

Care sunt probabilele consecințe la exemplele propuse? Colegii probabil nu sunt atât de dușmănoși pe cum îi crezi tu, iar nici tu nu ești pentru ei o personalitate atât de importantă încât să își strice resursele complotând împotriva ta. Persoana numărul unu în viața lor sunt ei înșiși, apoi partenerii, copiii, prietenii... nu au timp de stricat pentru cineva ca tine – fără ironie. Șeful probabil nu te va da afară – este foarte greu să găsești oameni competenți, și cu atât mai mult să renunți la oameni cu experiență deja în companie. Copilul nu va ajunge pe străzi pentru ca nu îi place matematica – poate foarte bine să ajungă un avocat briliant, un artist faimos, sau chiar un IT-st excelent – nu îți trebuie prea multă matematică pentru programare.

În al doilea rând, să luăm un caz când știi 100% că va urma o întâmplare neplăcută. Șeful ți-a spus că mâine vei fi concediat. De ce să te îngrijorezi? Deja știi ce va urma.

De ce te îngrijorezi de fapt? Frica și anxietatea se instalează în acest caz pentru că *crezi* că îți va fi greu să găsești alt job. Iarăși *ghicești viitorul*. Dacă ai lăsa creierul rațional să își facă treaba, acesta ar face un plan, o listă cu posibili noi angajatori, ai merge cu optimism la interviuri, și te-ai bucura de noul loc de muncă, unde oamenii chiar *te doresc*.

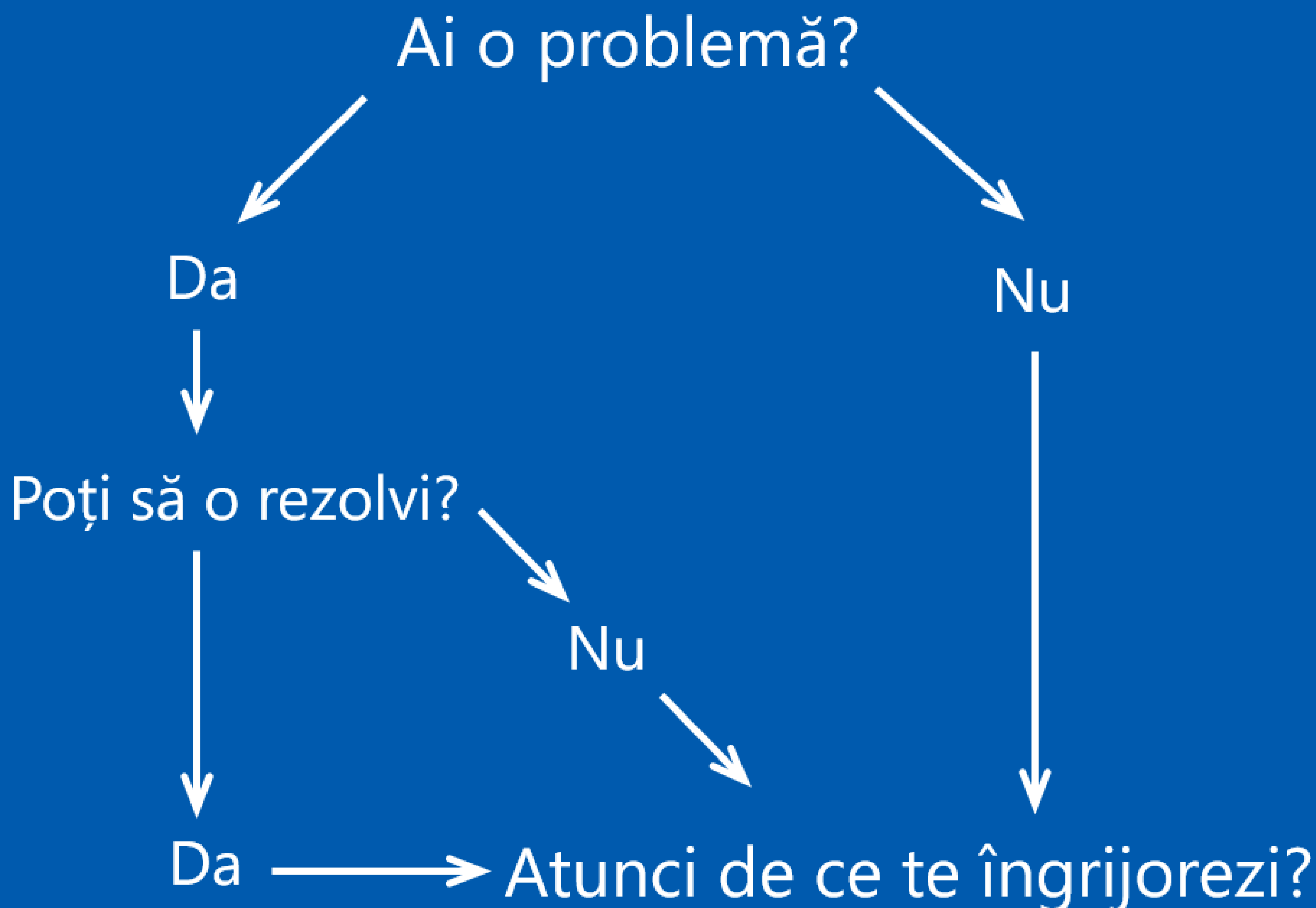
Ce poți face tu?

„NU ȘTIU" – recunoaște că nu poți ghici viitorul, nu ești expert în judecarea colegilor, nu prevezi infinitatea de consecințe după o notă sau mai multe la o materie aleatoare. Conștientizează că consecințele pe care le vezi tu s-ar putea să fie *deosebit de false*. Este un lucru greu, știu, dar simplul fapt că ești modest/ă lasă timp creierului rațional pentru a interpreta și el situația, pentru a controla dacă creierele vechi au reacționat corect.

Spune STOP – cele două creiere vechi au putere asupra ta pentru că nu lași și creierul rațional să evalueze situația. Spune STOP, oprește-te din frică și anxietate, stai (în scaun), respiră adânc 5 minute. Observă-ți emoțiile și gândurile, etichetează-le (frică, ură, disperare, (auto)critică, etc), acceptă-le și lasă-le să treacă. Cu cât faci exercițiul acesta mai regulat, cu atât puterea lor dispare, lăsând loc creierului rațional să clarifice evenimentele.

Opțiuni – fă un plan pentru posibilele evenimente negative. Ce ai putea să faci în caz de scenariu negativ? Ce opțiuni ai? Nu te lăsa controlat de mediu – alcătuiește moduri de a ieși (cât-de-cât) cu bine din situații negative. Dacă ai un plan secundar (de backup) atunci frica și anxietatea nu apar atât de puternic sau chiar deloc.

Programează-ți anxietatea – fă-ți un orar când îți dedici timp îngrijorărilor. În rest, dacă apar în afara programului, notează-le și treci mai departe, le vei procesa doar în timpul programului.



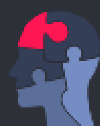
Pe scurt

Frica și anxietatea doar au darul de a te scoate de pe linia corectă pe care ești, de a-ți *răpi* din capacitățile cognitive de a vedea situația *reală* și de a nu dramatizata negativ.

Și foarte important, cum am scris în articolul precedent:

> *Grijile excesive sunt o dovadă de slabă stăpânire a emoțiilor!*

Îți urez mult succes în a fi în control în viața ta!



Adrian Vîntu
Psihologia românilor inteligenți

Cum treci peste frica de viitor

Suntem programați să ne fie frică de viitor, să îl vedem ca o mare necunoscută și îl caracterizăm prin „negru" sau „cețos". Ce putem face?

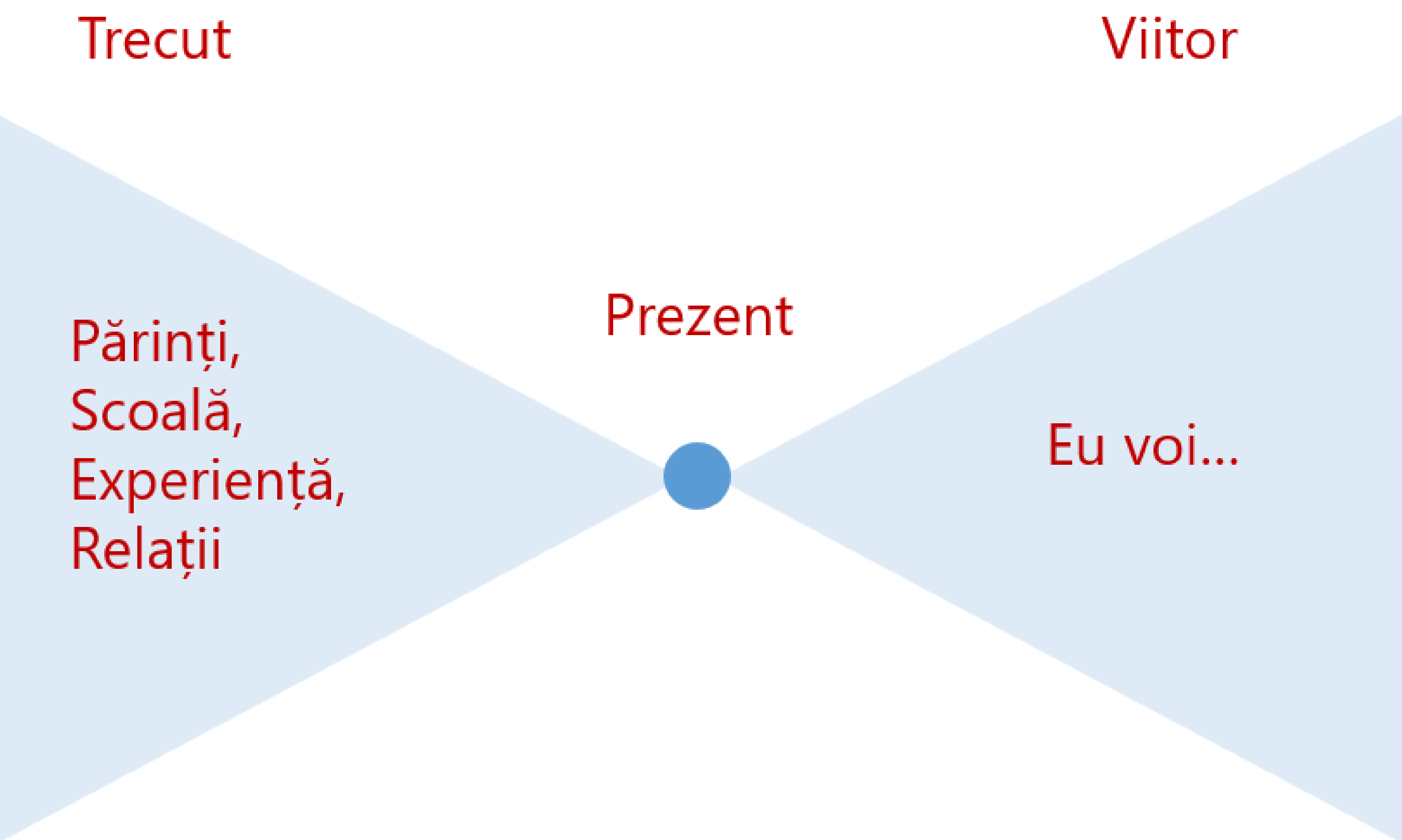
Perspectiva tradițională

„Nu vorbi cu străinii", „lumea îți vrea răul" – sunt scenarii apocaliptice, generaliste și alb negru pe care cu siguranță le-ai auzit.

Am putea că zicem să aceste frici sunt *iraționale*, nefondate. La fel am putea să spunem că *ghicirea viitorului* este imposibilă, deci cum să ai frică de ceva ce este imposibil de determinat. Dar voi merge pe altă idee.

Perspectiva nouă

Te rog să privești figura de mai jos.



De la stânga la dreapta avem: trecutul cu oamenii și lucrurile care ne-au format: părinți, societate, televizor, muzică, medii sociale, trăiri personale, etc.

Apoi avem momentul prezent, cel care trăim. O observație importată aici este readucerea aminte că noi nu trăim nici în trecut, nici în viitor. Există un singur timp în care noi existăm, trăim, iubim: acela este timpul prezent. Celelalte timpuri nu există, sunt doar proiecții ale memoriei și imaginației.

Următorul este timpul viitor. Dacă înainte spuneam că viitorul este „negru", „necunoscut", acum schimbăm viziunea.

Infinitate de posibilități

Marele și fantasticul avantaj al viitorului este că îți dă o cale total deschisă către lucrurile care îți aduc ție fericire, pe care le dorești și ai vrea să le experimentezi. Dacă trecutul este marcat de oameni și situații mai mult sau mai puțin plăcute, acum pur și simplu ai o tablă goală pe care să începi să scrii istoria, să *reîncepi* totul de la capăt.

Dacă vrei, poți să vezi viitorul ca o renaștere continuă. Mai mult, dacă vrei, *poți să te ierți pe tine* cel din trecut, și să nu mai iei vocea critică cu tine. Ești renăscut, fără păcate. Cât de bine sună asta?

Viitorul este al meu

În perspectiva tradițională existau tot o infinitate de posibilități. Dar ele erau văzute ca evenimente *exterioare* ce ne puteau răni.

În noua perspectivă, accentul se pune pe „EU". Eu voi scrie o carte, voi călători, voi petrece timp de calitate cu familia, voi găsi noi hobby-uri, voi experimenta oameni noi, voi face tot ce voi dori.

Trecem astfel de la perspectiva exterioară – evenimente ce ne pot răni – la perspectiva interioară – eu voi crea, voi experimenta, mă voi bucura de viață așa cum îmi doresc.

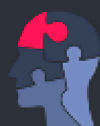
Te transformi astfel, din spectator pasiv la o viață plină de potențiale pericole, în actor principal și entuziast, într-o viață pe care ți-o clădești tu.

Pe scurt

Perspectiva învățată acasă despre viitor nu ne mai este benefică, aruncând-ne în plasa anxietății și fricii, și păstrându-ne acolo paralizați.

Perspectiva nouă este una fascinantă, care ne oferă libertate totală de creație. Devenim din spectatori pasivi, actori de primă clasă, ce se aruncă cu plăcere în opțiunile infinite de clădire a lucrurilor care ne aduc fericire. Devenim astfel, *creatorii propriilor noastre vieți*.

Tu care perspectivă preferi?



Adrian Vîntu
Psihologia românilor inteligenți

Cum scapi de vocea critică interioară

De câte ori pe zi ești abuzată de inamicul din cap care îți distruge încrederea în sine, intervine în viața romantică, te subminează la lucru și se impune peste parentingul personal?!

Expresii comune

Ce îți spune vocea critică interioară?

„Nu sunt îndeajuns de bună"

„Sunt un prieten rău"

„Sunt un părinte rău"

„Nu sunt bună la slujba"

„Nu sunt plătită îndeajuns la slujba"

„De ce sunt atât de sensibilă?"

„De ce să am încredere în lume"

„Dacă nu sunt îndeajuns de bună?"

În câte din acestea te regăsești, și mai ales, *cât de mare* ai putea face lista ta?

Cum lupți împotriva vocii critice

Începi făcând un tabel cu 3 coloane. În prima coloană, scrii expresia vocii critice. În a doua, scrii sursa ei – mama, etc. În a treia, îți iei timp și scrii pe lung de ce această expresie nu este corectă, și cum poți să treci peste ea.

Hai să vedem niște exemple.

EXPRESIA NEGATIVĂ	SURSA	ANALIZA ȘI DISCUȚIA
Sunt prea timidă	Mama	Sunt timidă doar cu oamenii noi, iar apoi sunt foarte socială. Și nu îl văd acest lucru ca unul rău. Nu vreau să mă arunc ca un obsedat în orice relație care poate îmi strică doar timpul.
Nu pot să realizez nimic	Profesorul de matematica	Un sinistru personaj mă abuza când eram în clasa a patra. Am făcut o grămadă de lucruri, facultate, joburi interesante, proiecte fascinante, călătorii, cunoscut o grămadă de oameni noi. Am realizat de fapt mai multe decât un om normal până la această vârstă.
Sunt prea bătrână	„Iubitul"	Am 30 de ani și nu am de ce să îmi fie rușine sau să mă simt rău despre asta. Dacă „iubitul" meu se uită după puștoaice de 20 de ani, înseamnă că nu suntem compatibili și că e timpul să îmi găsesc alt iubit, unul care mă apreciază așa cum sunt.

Pasul 1 – Expresia negativă

Chiar dacă în tabel pare ușor de definit, expresiile care ne dărâmă apar de multe ori ca adevăruri în loc de opinii subiective. Este important să *observăm* ce gândim, și să vedem dacă are o finalitate negativă.

De exemplu, vocea critică ne-ar putea spune pe un ton *cald* „mai bea un pahar de vin, a fost o zi grea, meriți încă un rând". Că apoi tot ea să revină, și pe un ton *răzbunător* să îți reproșeze „este un alcoolic, nu ai auto-control".

Pasul 2 – Sursa vocii

De unde vine misterioasa voce care parcă ne urăște, parcă încercă din răsputeri să găsească modalități de a ne pune piedici, de a ne face să ne simțim umiliți, fără încredere în sine, anxioși.

Dacă auzi „sunt prea sensibila", „nu pot să realizez nimic bun", și îți iei puțin timp să le analizezi, de unde crezi că apar expresiile?

Cred că ți-ai dat seama că sursă acestor expresii sunt: părinții, educatorii, „prietenii", frați/surori, foști/actuali „iubiți".

Interpretarea vocii critice interioare ca izvor de adevăruri absolute este incorectă!

Pasul 3 – Analiza și discuția

Aici te gândești cât de reală este expresia vocii critice interioare. În 95% din cazuri, ea este falsă! Apoi îți folosești rațiunea și analizezi de ce *realitatea este mai complexă decât o simplă generalizare*, exagerare. Chiar și dacă ar fi un mic adevăr în expresie, arăți cum te folosești de punctele tale pozitive pentru a trece peste lipsurile percepute.

De ce funcționează

Această tehnică funcționează pentru că îți crește auto-cunoașterea emoțională. Ești atentă la tine și îți dai seama de diferența între o voce constructivă și una negativă. Apoi analizezi folosindu-ți creierul rațional

opțiunile – vei vedea că expresiile acestea scurte și absolutiste sunt o dovadă de gândire emoțională și falsă.

Poate cel mai important este să îți dai seama de sursa expresiilor. După ce vezi că mama și tata sunt majoritarii creatori ai credințelor tale auto-distructive, înțelegi că nu tu ești o persoană „prea bătrână”, „prea sensibila”, „prea tăcută”, „încă necăsătorită” – acestea sunt doar *obsesiile absolutiste părinților și ale societății*.

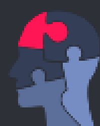
De acum înainte, când auzi „sunt o ciudată”, tu spui „asta este de la mama” și să râzi puternic. Tocmai ți-ai dat seama de sursa și de neadevărul ei. Este motiv să fii să fii *fericită* și să *râzi*!

„Nu vorbi cu străinii”, „nu fi vulnerabilă, vei fi rănită” – știi bine cine este sursa acestor expresii. Cât de *absolutiste* și mai ales *false* sunt? Cum să nu *râzi* de ele!?

Pe scurt

În timp, vocea critică interioară se calmează și dispare dacă: te asculți atentă, analizezi expresia – de cele mai multe ori absolutistă și falsă –, și râzi de sursă! Ce știau bieții părinți, respectiv ce minte închisă au „iubitul” sau „prietenii” mei.

Îți doresc mult succes în a face un prieten din vocea ta interioară!



Adrian Vîntu
Psihologia românilor inteligenți

De ce să îmbrățișezi depresia

„Nimeni nu mă place". „E ceva rău cu mine". „Niciodată nu fac nimic bine". Dacă ai avut vreodată depresie, atunci cu siguranță îți sunt cunoscute aceste expresii.

Schimbare

Depresia este o boală de gânduri teribilă, dar nu este doar atât. De cele mai multe ori depresia apare din cauză că ai avut un mod de viață care acum nu mai e viabil – poate ai trăit cu zeul *Trebuie*, iar acum începi să culegi roadele distrugătoare ale sale. Poate te-ai înecat într-un job care nu îți aducea satisfacție dar pe care îl făceai pentru că „așa face toată lumea", „așa mi-a zis mama". Poate ai stat într-o relație mult prea mult timp și fără să îți dai seama te-ai scufundat în tristețe, în lipsa de (auto)apreciere, în insatisfacție.

Depresia poate să îți transmită că e timpul să ieși din modul tău de viață obișnuit, dar nu fericit. Depresia este un mod de a transmite mesajul că ai nevoie de *schimbare*!

Nimeni nu mă place

Știu că vocea ta interioară îți spune asta, dar nu e adevărat. În depresie gândurile și emoțiile noastre o iau razna și ne proiectează doar ce e mai rău.

Dacă cauți puțin în jur, la prieteni sau cunoștințe, vei găsi oameni care și ei sunt în depresie sau au trecut pe acolo. Acei oameni îți vor acorda atenție și susținere, vor fi acolo pentru tine. Ai foarte mari să găsești *noi prieteni* și să creezi relații pe viață din această cauză.

E ceva rău cu mine

Ca și mai sus, tot vocea critică interioară dă cu tine de toți pereții și te umilește. Dar e doar o înșelătorie.

Dacă un prieten ar veni la tine și s-ar plânge că „e ceva rău cu el/ea" cum te-ai comporta? L-ai îmbrățișa? I-ai spune că nu e adevărat? I-ai arăta ce persona minunată e de fapt?

Dacă îți iei puțin timp să te analizezi, vei descoperi cât de multe lucruri frumoase ai făcut în trecut. Și ce lucruri frumoase și fericite vei face în viitor.

Depresia, ironic, te poate împinge să descoperi o parte din tine mult mai caldă, mai iubitoare, mai ne-perfecționistă, mai îngăduitoare cu tine însuți.

Sunt depresiv/ă

Oamenii normali se catologhează ca depresivi. Dar tu nu ești un om normal, ești un om inteligent. Tu înțelegi ceva ce ei nu înțeleg: *sentimentele sunt trecătoare*. Ce simți acum este foarte posibil să nu simți în trei minute, trei zile sau luni.

„Sunt depresiva" este ce zic ei. Ce spui tu este: „Simt un sentiment de tristețe. Dar va trece curând". Tu știi să nu te identifici cu emoțiile și gândurile. Ele sunt trecătoare, iar tu este deasupra.

Depresia iată, te învață să te privești din afară, ca un observator. Să înțelegi că nu ești definit de emoții și gânduri, și că nu ești sub controlul lor.

Test

Depresia este o boală teribilă, care doare foarte puternic, durează mult și poate chiar să se termine în sinucidere. Dacă vrei să vezi cum stai cu

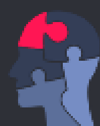
gândurile, te rog să faci acest test rapid și în caz că ai un rezultat alarmant, să te îndrepți către o persoană specializată.

Nu uită, depresia este trecătoare, și... înșelătoare. Nu are rost să suferi pentru ea prea mult – Ea nu merită efortul tău!

Pe scurt

Chiar dacă pare fioroasă, depresia este prietenul tău. Îți spune – chiar dacă câteodată fără tact și chiar violent – că e timpul să îți schimbi jobul, relația, modul de viață. Îți aduce prieteni noi care și ei au trecut prin această criză. Te învață să nu cauți aprecierea în exterior, cât să te iubești pe tine însuți, să fii mai blândă cu tine, mai ne-perfecționistă. Îți arată cum să te detașezi de emoții și gânduri, să nu le lași să te conducă.

Îți urez să ai o perspectivă pozitivă și să te folosești de depresie, să te conectezi cu persoane dragi și să îți faci curățenie în viață!



Adrian Vîntu
Psihologia românilor inteligenți

Depresia ca prieten

Depresia este de departe un fenomen pe cât de fascinant pe atât de distrugător, mulți recurgând chiar la soluția finală.

Cine

Conform World Health Organization, în Europa în fiecare an, 25% din populație suferă de depresie sau anxietate. Dintre concediile de boală, 50% reprezintă cele cauzate de depresie/anxietate.

Românii triști de pe stradă

Dacă ai trăit în România în ultimii ani, atunci știi bine cum este privită această boală, și cât de multe persoane merg la specialist să o rezolve.

Dacă în Europa, aproximativ 50% din depresii nu sunt tratate, atunci îți poți face o părere despre procentul din România, și cu siguranță poți acum înțelege de ce pe stradă și la televizor apar oameni nefericiți, triști, răutăcioși și chiar violenți.

Efectele

Românii trăiesc ani de zile cu depresie din mai multe motive, printre care: pur și simplu nu-și pot da seama că sunt depresivi. Ca și atunci când visezi, nu poți să îți dai seama că visezi. Când persoanele suferă de depresie, nu pot să își dea seamă de ea. Ele observă târziu că ceva nu este în regulă, dar dau vina pe persoane și evenimente exterioare: politică, sărăcie, etc.

Mai rău, persoanele depresive nu își dau seama de efectele pe care, prin depresie, le au asupra celor din jur: o stare continuă de frică/judecată/paranoia, posibilitatea redusă de a fi empatici, abuz de alcool, țigări sau alte droguri, pierderea interesului sexual.

Un om depresiv este o povară, dar el nu înțelege asta.

Depresia ca prieten

Cum poate atunci cineva să vadă această stare gravă că un prieten?

Ei bine, se pare că depresia poate să aibă o sursă evolutivă, prin care se trage semnalul de alarmă că ceva nu merge bine în viața noastră.

Ce face depresia este să ne ia atenția de la evenimentele de rutină ale vieții, și să ne ajute să ne concentrăm supra înțelegerii sau rezolvării unei probleme adânci din viața noastră.

Cu siguranță cunoști persoane care suferă în într-o relație nefericită sau la un loc de muncă nesatisfăcător, persoane care nu pot totuși să conștientizeze sursa lor de nefericire. Depresia vine atunci ca un semnal de alarmă ce ne spune:

STOP, ești pe drumul greșit, este timpul să îți reevaluezi viața.

Aplicații

Că ești mamă supra-protectivă care nu poate dormi noaptea, că ești ITst care se simte plafonat la serviciu, că ți-ai pierdut sensul vieții, că ești într-o relație nefericită, că a murit cineva în familie, toate sunt situații importante care te împing la introspecție și contemplare asupra evenimentelor ce s-au întâmplat și asupra direcției pe care ar fi de dorit să iei.

Atunci cel mai bun lucru pe care poți să îl faci, *nu este a fugi de depresie*, ci de a-ți asculta gândurile și emoțiile.

Specialistul

Cum te poate ajuta un specialist? Dacă ai fost în situațiile mai sus menționate, atunci ți-ai dat seama că de multe ori

sursa depresiei sunt chiar gândurile noastre irealiste.

În cazul mamei care nu poate dormi pentru că copilul sau de 30 de ani este noaptea în oraș, este clar că problema nu este copilul, iar un specialist o poate ajuta pe mamă să își schimbe gândurile iraționale.

De multe ori, de fapt, specialistul poate identifica sursa depresiei, în special pentru faptul că poate să privească situația *obiectiv* din afară.

Banii

Aud des oamenii spunând: am suferit 3 ani de depresie. Am suferit 5 ani de depresie.

Pentru a economisi, să zicem 10 ședințe a 100 de lei, iată, acești oameni *suferă ani de zile*. Pentru un instalator își deschid buzunarul. Pentru a cumpăra o mașină nouă, la fel. Dar pentru propria sănătate mintală, nu.

Iar despre *efectele devastatoare asupra familiilor* lor am scris mai sus: starea de judecată/paranoia, aruncatul vinei pe membrii familiei, lipsa de înțelegere a lor, etc.

În general,

un părinte depresiv este un iad în care nu vrei să trăiești.

Test

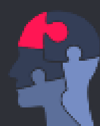
Dacă dorești să afli între ce limite ale depresiei te afli, ai la dispoziție acest test.

Pe scurt

Depresia este o boală gravă cu consecințe distrugătoare asupra familiei. În același timp, depresia este cel mai bun prieten, care îți spune că ceva în

viața ta nu este în regulă. Poți să iei sfatul depresiei, să o asculți, și cu ajutorul unui specialist să îndrepți situația. Ca alternativă, poți să suferi și să fii un iad pentru tine, colegii și copiii tăi.

Îți doresc să fii inteligent/ă, să-ți asculți depresia și să treci cu bine peste situația pe care dorește să ți-o arate!



Adrian Vîntu
Psihologia românilor inteligenți

Cum ieși din depresie

La cursul despre depresie de ieri am vorbit despre lucruri geniale: ce este de fapt depresia, rolul pastilelor, cum ieșim din depresie, și multe alte lucruri grele.

Doresc să îți spun și ție aici două lucruri importante.

De ce oamenii nu ies din depresie

Majoritatea persoanelor pe care le cunosc *nu* reușit să iasă din depresie! Ele vin la mine și îmi spun că au încercat „tot". De fapt, ce au încercat ele sunt:

- Terapii alternative fără baze științifice
- Citit o carte
- Mers la un specialist, și sperat că acela le va rezolva problema

Ce au în comun toate lucrurile încercate de ei? Ușurința, lejeritatea. Este ușor să mergi la o terapie cu îngeri – dai banul, și ieși din depresie. Mergi la psiholog, dai banul, și apoi te aștepți ca după o sesiune de o oră să fii fericit toată viața.

Nu spun aceste lucruri cu negativitate, ci ca un observator. Din păcate, asta este ce tiparul: „dai banul, scapi".

Nu așa funcționează depresia!

Dacă faci ca ei, nu vei ieși niciodată din situația ta gravă.



Vezi aici clipul de mai sus.

Efortul

Ce nu au făcut ei, lucrul de care aceste persoane fug, este: efortul! Este greu, foarte greu să scapi de depresie. Ai nevoie să:

- Înveți multă teorie
- Faci multă practică
- Sapi în tine
- Retrăiești momente traumatice
- Îți dai seama că nu ești centrul universului, că s-ar putea să fi greșit

Toate aceste lucruri dor, sunt grele, au nevoie de disciplină. Nu este ușor să înveți și să practici psihologia, trebuie să *gândești* mult, să investești *timp*, *bani*, dar mai ales, mai ales, să înțelegi că *probabil ai greșit teribil*.

Egoul

Dar egoul nu vrea nici să depună efort, și cu siguranță nu vrea să afle nimic negativ despre sine. De aceea, alege terapiile care îți spun ceea ce dorești să auzi, nu adevărul.

Plângerea de sine

Probabil ai observat, persoanele care nu ies din depresie se plâng nonstop. „Nimic nu le merge bine”, „viața e grea”, ele „suferă”, au încercat „tot”.

Această plângere de sine este de fapt un mecanism de protecție, o parte al egoului.

Rămânând în starea depresivă, aceste persoane se așteaptă să primească atenție și validare din partea celor din jur. Ceea ce *se și întâmplă*, toți avem „milă” de ei.

Dar această „milă” se termină și apoi îi *bârfim* pe la spate pe acești plângăcioși, pentru că ne-am săturat de eternele lor probleme, și mai ales eternele lor scuze.

Până la urmă, plângerea de sine funcționează împotriva lor și vor fi bârfite și izolate social. Cui îi place de colega de 30, 40 de ani, cu fața etern căzută, de parcă ea duce tot greul Lumii pe umeri? Cine vrea sa îi audă *din nou* scuzele?

Cum ieși din depresie

În clipul de mai jos sunt pașii pe care ai nevoie să îi faci ca să ieși din depresie.



Vezi aici clipul de mai sus.

Sunt mulți nu-i așa?

Data viitoare când ți se plânge o prietenă că nu a ieșit din depresie, întreab-o ce a făcut: terapii nefondate științific, a mers la psiholog ca acela să îi rezolve problema, sau chiar ea a depus efort luni și ani de zile pentru a-și rezolva problema?

Eu

Când am fost în depresie am încercat toate practicile pe care le-am auzit, am citit până mi-au sărit ochii, am meditat, am introspectat, m-am analizat și autojudecat, i-am „dat palmi" egoului.

Am iubit și am învățat de la fiecare persoană care a reușit la rândul său să iasă din depresie. Ei au fost mentorii mei. Am depus efort, am suferit și am ieșit victorios, iar acum ajut pe cei în nevoie, asemenea mentorilor mei.

Pe scurt

Majoritatea persoanelor nu ies din depresie. Ele încearcă orice terapie ușoară sau se așteaptă ca psihologul să le rezolve problema. Probabil aceste persoane nu vor ieși niciodată din depresie. Un om care vrea cu adevărat să iasă din depresie, va depune efort, va merge la oameni care se bazează pe metode științifice și pe literatura de specialitate cea mai bună.

Îți doresc să nu te afunzi în starea de confortabilitate, să fii mai deștept decât majoritatea persoanelor pe care le cunosc și să faci efortul de a ieși din situația teribilă în care te afli!


Adrian Vîntu
Psihologia românilor inteligenți

Viitorul tău

Cum îți continui călătoria tu

Dragul meu prieten, te felicit că ai ajuns la finalul acestor 100 de pagini. Însemnă că ai învățat multe despre depresie, care este mai mult un prieten decât un lucru sinistru, și deja te simți mai liniștit/ă.

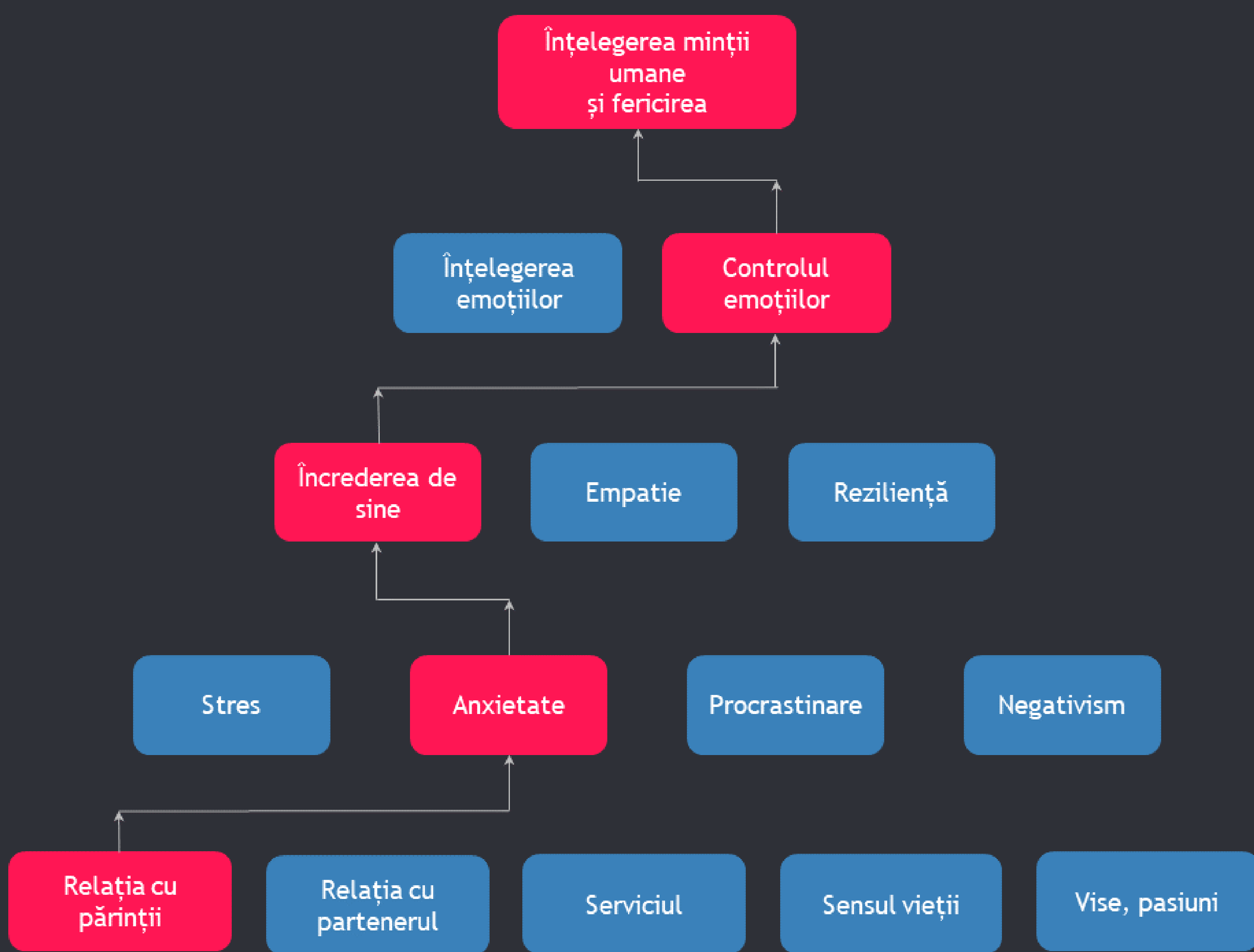
Ești pregătit/ă acum de pașii următori.

Cum arată piramida de cunoaștere ce te va elibera de depresie? Exact ca în modelul de mai jos.



Pare complicat? Ei bine, așa este. Când mergi la un mecanic, ar putea să îți facă un grafic asemănător cu problema mașinii. Ca să nu mai vorbim de un doctor.

Hai să înțelegi ce se întâmplă. Iau un caz real, o doamnă ce a venit la mine cu problemă de depresie. Doamna simțea că în ultimul timp lucrurile care îi aduceau plăcere parcă dispăruseră, avea în plus și o frică de viitor, nu se mai putea stăpâni din izbucniri emoționale. Traseul eliberării sale arată ca mai jos.



În cazul dânsei, a fost nevoie să săpăm puțin trecut. În relația cu părinții, și-a dat seama că mama, cu toate că o iubea, îi repeta mereu că „nu știe să facă X, Y sau Z”, că „nu știe să se îmbrace”, că „nu va găsi un partener de viață”, etc.

Peste asta, mama era și perfecționistă, iar ea a preluat asta. Dorea să facă totul „bine”, „cum trebuie”. Asta a împins-o în anxietate, în frica de a nu greși. Când lucrurile nu ieșeau cum dorea ea, își pierdea din încrederea de sine. Și bineînțeles, se auto-blama, precum și pe cei din jur.

După ce am făcut traseul cu dansa, de-a lungul a șase ședințe, a *renăscut*!

Și-a dat seama că gândurile din mintea sa nu îi aparțineau, a renunțat la credințele irealiste ale mamei, a refuzat să mai fie perfecționistă, și-a crescut încrederea de sine, iar de izbucniri emoționale nu a mai fost vorba.

Aceasta este puterea psihologiei de calitate internațională!

Cum ți se pare drumul persoanei descrise? Pare mult mai ușor, acum că am explicat etapele? La fel este, probabil, și cazul tău.

Te invit să faci primul pas în aventura cunoașterii tale, să *te eliberezi de suferința* care îți stă în calea fericirii tale.

Îți doresc mult succes în aventura redescoperirii tale!



Ceilalți oameni

Ce spun clienții mei inteligenți

Andreea

Acum că înțeleg cum funcționează viața nu mai trebuie să sufăr.

Raluca

You blow my mind!

Ioana

Experiența mea de 9 ani în domeniul psihologiei și psihoterapiei îmi permite să profit de ocaziile în care Adrian organizează workshop-uri, pentru a reactualiza informația și a participa la schimburi de idei cu persoane interesate, educate și entuziaste.

Cursurile lui Adrian atrag prin maniera lui autentică de a relaționa cu participanții, și calitatea informațiilor oferite, iar „Inteligența emoțională în relația ta romantică" nu face excepție!

Ilkido

Ca și feedback pentru săptămâna de psihologie internațională aș dori să îți spun că pentru mine personal a fost o experiență unică, extraordinar de faină și extraordinar de folositoare.

M-am simțit că și cum aș fi fost într-un concediu în străinătate din care m-am întors o altă persoană.

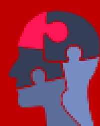
Am acumulat multe cunoștințe pe care nu le auzi oriunde sau de la orice psiholog. Felul cum ai transmis aceste informații a schimbat viețile noastre în doar o săptămână.

Deși nu au fost întâlniri 1:1 mi-ai răspuns la multe întrebări, frici, m-au făcut să-mi dau seama că lumea în general se confruntă cu multe probleme doar că nu prea discută despre ele...

M-ai cucerit, ai o personalitate și un fel de a expune lucrurile extraordinar, ești un psiholog foarte bun, am să te urmăresc în continuare și sper să ne mai întâlnim fie la astfel de evenimente fie la socializare.

Îți mulțumesc încă odată foarte mult pentru experiența și cunoștințele acumulate!

Ce bine ar fi să învățăm despre aceste lucruri cât mai repede în viață încât să nu ajungem în stări grave de depresie, anxietate sau să facem alegeri greșite în viață ajungând uneori să ne trăim viața pe pilot automat după îndoctrinarea părinților și a celor apropiați.



Adrian Vîntu
Psihologia românilor inteligenți

Încetează să mai **suferi**!

Eliberează-te de depresie **acum**!

(click)